ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲಾ ಪುಷ್ಪ ೧

ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ



ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು

…ೇದಾಚಾರ್ಯ - ವೈದ್ಯಮಾರ್ತಂಡ - ಭಿಷಗ್ರತ್ನ
ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ

ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು

ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ.

೧೯೪೩

[ಬೆಲೆ ೨—೮—೦]



ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲಾ ಪುಷ್ಪ ೧

ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ

ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ-ವೈದ್ಯಮಾರ್ತಂಡ-ಭಿಷಗ್ರತ್ನ

ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ

ಪಂ|| ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು

ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ

(ಪ್ರಥಮಮುದ್ರಣ—೨,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು)

೧೯೪೩

ಬೆಲೆ ೩—೮—೦

ಬೆಲೆ ೨—೦—೦

ಶ್ರೀ ಗೌರೀನಿಲಯ ಮುದ್ರಾಕ್ಷರಶಾಲೆ
ಅರಳೇಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ

ಪೀಠಿಕೆ

ಆಯುರ್ವೇದೋತ್ಪತ್ತಿ

ನಾನಾವಿಧ ವಿಚಿತ್ರ ರಚನಾ ಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ಬಗೆ ಬಗೆಯಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮವು ಕಿಂಚಿಜ್ಞನಾದ ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿಯು ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದಂತಹುದಾಗಿದೆ. ಎಂತಹ ವಿಜ್ಞಾನಪಂಡಿತನಾದರೂ ಈ ವಿಚಿತ್ರರಚನೆಯ ಯಥಾರ್ಥ ತತ್ವವನ್ನರಿಯಲು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸಮರ್ಥನಾಗಲಾರನು. ಮನುಷ್ಯನ ಊಹೆಗೆ ಆದಿ ಅಂತ್ಯಗಳಿಲ್ಲ. ಊಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಬುದ್ಧಿಯು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಿದರೂ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನರಿಯದೆ ಬೇಸತ್ತು, ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬ ಅಸಾಧಾರಣ ಕರ್ತನಿಂದಲೇ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸೃಷ್ಟಿಯು ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನಂತ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಊಹೆಯ ಹಿಂದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಓಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಚಿತ್ರ ರಚನೆಯನ್ನು ನೋಡಿದ ಎಂತಹ ನಾಸ್ತಿಕನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದೊಬ್ಬ ಮಹಾ ಪುರುಷನು ಇದ್ದೇ ಇರುವನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಊಹೆಯ (ತರ್ಕದ) ಆಧಾರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ತಾರ್ಕಿಕರಾದರೂ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತ (ಈಶ್ವರ) ನನ್ನು- "ಯಥಾ ಘಟಾದಿಕಾರ್ಯಂ ಕರ್ತೃಜನ್ಯಂ ತಥಾ ಕ್ಷಿತ್ಯಂಕುರಾದಿಕಮಪಿ। ನಚ ಕರ್ತೃತ್ವಮಸ್ಮದಾದೀನಾಂ ಸಂಭವತೀತ್ಯತಸ್ತತ್ಕರ್ತೃತ್ವೇ

ನೀಶ್ವರಸಿದ್ಧಿಃ" ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಘಟಪಟಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತನಿರುವಂತೆ ಭೂಮಿ, ಅಂಕುರ ಮುಂತಾದ ನಾನಾ ವಿಧ ಮಹಾ ಸೃಷ್ಟಿಗೂ ಒಬ್ಬ ಕರ್ತನಿರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಾನವರಿಂದ ಇಂತಹ ಅಗಾಧ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆಯು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ಈ ಭೂಮಿ ಅಂಕುರಾದಿ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಈಶ್ವರನು ಇರುತ್ತಾನೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಅಸಾಧಾರಣನಾದೊಬ್ಬ ಈಶ್ವರನನ್ನೇ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ನಾನಾವಿಧ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಆ ಕರ್ತನನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ, ಸರ್ವ ಜಗತ್ಕರ್ತ, ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಿ, ಸರ್ವ ಜಗನ್ನಿಯಾಮಕ, ಎಂಬ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಹೊಗಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸರ್ವಲಕ್ಷಣ ಸಂಪನ್ನನಾದ ಪ್ರಭುವಿನ ನಿಶ್ವಾಸ(ಉಸಿರು)ದಿಂದ ಲೋಕೋದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸುಗ ಋಗ್ವೇದ ಯಜುರ್ವೇದ ಸಾಮವೇದ ಅಥರ್ವಣವೇದಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿದುವೆಂದು "ಅಸ್ಯ ಮಹತೋ ಭೂತಸ್ಯ ನಿಶ್ವಸಿತಮೇತ ದೃಗ್ವೇದೋ ಯಜುರ್ವೇದಃ ಸಾಮವೇದೋ ಽ ಥರ್ವಾಂಗಿರಸಃ" ಎಂಬ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಗವನ್ನಿಶ್ವಾಸರೂಪವಾಗಿರುವ ಈ ವೇದಚತುಷ್ಟಯವು ಸಕಲವಿಧ ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳೂ, ಸಕಲ ಕಲೆಗಳೂ, ಸಕಲವಿಧ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನಗಳೂ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಇಷ್ಟೇಕೆ? ಅನಂತಾನಂತಗಳಾದ ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯ, ವರ್ತಮಾನ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವೇದವ್ಯಾಸಮಹರ್ಷಿಯು "ಭೂತಂ ಭವ್ಯಂ ಭವಿಷ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಂ ವೇದಾತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ್ಯತಿ" ಎಂದು ವೇದ ವೈಭವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಂಗ್ರಹರೂಪವಾಗಿ ವೇದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ವೇದಚತುಷ್ಟಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ "ವಿಶ್ವಕೋಶ" ವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿತಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮಾತ್ರ ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವೇದದ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು

ಅದರ ಶೈಲಿಯು ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವ್ಯಾಜ ಕರುಣಾಶಾಲಿಗಳಾದ ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಆ ವೇದಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅವುಗಳ ಗೂಢಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ ಅನಂತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಕಲ ಮತಾಚಾರ್ಯರುಗಳಾದರೂ ವೇದಾರ್ಥಗಳ ಸಾರವನ್ನೇ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಗಲಿ ! ಯಾವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಆಗಲಿ ! ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಯೆಂಬ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಅವತರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ವೇದ, ಆಗಮ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಪುರಾಣಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಬೋಧಕಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂಬುದು ವ್ಯಾಪಕ ಶಬ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷಾರ್ಥಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಪುರುಷರ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. "ಪುರಂತಿ ಪ್ರಾಣಿನಾಮಗ್ರೇ ಗಚ್ಛಂತೀತಿ ಪುರುಷಾಃ । ಪುರ ಅಗ್ರ ಗಮನೇ ಇತಿ ಧಾತ್ವರ್ಥಸಾಮರ್ಥ್ಯಾತ್ ಪ್ರಾಣಿನಾಮಗ್ರೇಸರಾಃ ಪುರುಷಾಃ" ಎಂಬ ಪಾಣಿನಿ ಮಹರ್ಷಿಯ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬುದ್ಧಿಬಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಪ್ರಗತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯತಕ್ಕ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗಕ್ಕೆ "ಪುರುಷ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ಪುರುಷರು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ, ಏಕಮಾತ್ರ ಗುರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಜನವೇ "ಅರ್ಥ" ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥವು ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ, ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ ಅರ್ಥ (ಪ್ರಯೋಜನ)ಗಳ ಆರ್ಜನೆಗಾಗಿಯೇ ಮನುಷ್ಯರು ಮರಣ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರವು "ಮೂಲಸಾಧನ"ವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಮೋಘ

ವಾದ ಸಾಧನದಿಂದಲೇ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನಾದರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಮನುಷ್ಯನೆಂದು ಗುರ್ತಿಸಲು ಶರೀರವೇ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ತತ್ತ ದನುಗುಣವಾದ ಶರೀರದಿಂದಲೇ ಗುರ್ತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

"ಶರೀರಂ ಪಂಚಮಹಾಭೂತವಿಕಾರಾತ್ಮಕಮಾತ್ಮನೋ ಭೋಗಾಯತನಂ" ಎಂಬ ಚರಕಮುನಿಯ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಆಕಾರಗೊಂಡಿರುವ ಶರೀರವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಪಭೋಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧ ಮುಕ್ತ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಜೀವಾತ್ಮನೆಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಕಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಭೋಗಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜೀವಾತ್ಮನ ಸಕಲೋಪಭೋಗಗಳಿಗೆ ಶರೀರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಜೀವಾತ್ಮನು ವಾಸಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವಾತ್ಮನ ವಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವು ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದುಕಾರಣವೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಶರೀರಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ" ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ನೀತಿ ವಚನವೂ ಧರ್ಮಾದಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವೇ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೂ ಶರೀರವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನೇ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತನಾಗುವನೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ, ಪುರಾಣಗಳೂ ಶರೀರಸಹಿತನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಧರ್ಮ ಅಧರ್ಮಗಳೂ ಸುಖ ದುಃಖಗಳೂ ಪಾಪ ಪುಣ್ಯಗಳೂ ಶರೀರಿಯಾದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿದಿಧ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ,

ಸಮಾಧಿಗಳಾದರೂ ಶರೀರದ ಹೊರತಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಗಾದರೂ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟುದೂರ ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೂ "ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ" ಯೆಂಬುದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಎಂತಹ ಮಹತ್ವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆಯೆಬುಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ "ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಸರ್ವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂಬುದೇ ಕಡೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾದಂತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಶರೀರವು ಯಾವಾಗಲೂ ದೃಢವಾಗಿರತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳುದಾಗಿಲ್ಲ. "ಶೀರ್ಯತ ಇತಿ ಶರೀರಂ" ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಶರೀರವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಕ್ಷೀಣಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ಷೀಣಸ್ವಭಾವದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಕರ್ಮಗಳ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ರೋಗಾದಿಗಳೇನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ! ಅದರ ಪಾಡನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಶರೀರವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಶರೀರವು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕರಾಳ ಕಾಲನಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ "ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಾದಿಗಳ ಬಾಧೆಗೆ ಈಡಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾದಂತಾಯಿತು" ಈ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ತತ್ಪರನಾದವನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಹೋದರೂ ಕಡೆಗೆ ಹಿತಾಹಿತ ಬೋಧಕವೂ, ದೃಷ್ಟಫಲದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಆಶ್ರಯವನ್ನೇ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತು ಇನ್ನಾವ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಫಲವನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ಈ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಹಿತ ಅಹಿತ ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಯುರ್ವೇದದ ವರಪ್ರಸಾದಬಲದಿಂದಲೇ ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಕೃಪೆಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ

ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗವೇ ಪುಣ್ಯತಮವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಅವತರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ಹಿತಾಹಿತಂ ವ್ಯಾಧೇರ್ನಿದಾನಂ ಶಮನಂ ತಥಾ ।
ವಿದ್ಯತೇ ಯತ್ರ ವಿದ್ವದ್ಭಿಃ ಸ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಚ್ಯತೇ ॥
ತಸ್ಯಾಯುಷಃ ಪುಣ್ಯತಮೋ ವೇದೋ ವೇದವಿದಾಂ ಮತಃ ।
ವಕ್ಷ್ಯತೇ ಯನ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಲೋಕಯೋರುಭಯೋರ್ಹಿತಃ ॥
ಚರಕ. ಸೂ. ಅ ೧.

ಆಯುಷ್ಯದ ಹಿತ, ಅಹಿತ, ಸುಖ, ದುಃಖಗಳ ವಿವೇಚನೆಯೂ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಮತ್ತುಶಮನವೂ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಆಯುರ್ವೇದವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪುಣ್ಯ ಶಾಲಿಯಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮಾನವರಿಗೆ ಇಹ ಪರಲೋಕಗಳ ಹಿತಸಾಧನೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೆಂಬುದೇ ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ, ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅವತಾರಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆದಿಕಾರಣನೆಂದು ಚರಕಾದಿಗಳು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

"ಋಗ್ಯಜುಃಸಾಮಾಥರ್ವಾಖ್ಯಾನ್ ದೃಷ್ಟ್ವಾವೇದಾನ್ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ । ವಿಚಿಂತ್ಯ ತೇಷಾಮರ್ಥಂ ಚೈವಾಯುರ್ವೇದಂ ಚಕಾರ ಸಃ"
(ಬ್ರ. ವೈ. ಪು. ಅ ೧೬)

ಬ್ರಹ್ಮನು ವೇದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ವನ್ನು ರಚಿಸಿದನು.

ಇಹಖಲ್ವಷ್ಟಾಂಗಮಾಯುರ್ವೇದಮಥರ್ವವೇದಸ್ಯೋಪಾಂಗ ಮನುತ್ಪಾದ್ಯೈವ ಪ್ರಜಾಃ ಶ್ಲೋಕಶತಸಹಸ್ರಮಧ್ಯಾಯಸಹಸ್ರಂ ಕೃತವಾನ್ ಸ್ವಯಂಭೂಃ । ತತೋಽಲ್ಪಾಯುಷ್ಟ್ವಮಲ್ಪಮೇಧಸ್ತ್ವಂ ಚಾಲೋಕ್ಯ ನರಾಣಾಂ ಭೂಯೋಷ್ಟಧಾ ಪ್ರಣೀತವಾನ್ ॥
ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ಅ. ೧.

ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಅಥರ್ವಣ ವೇದದ ಅಂಗಭೂತವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಶ್ಲೋಕ

ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ,ಒಂದು ಸಾವಿರ ಅಧ್ಯಾಯಗಳುಳ್ಳ 'ಬ್ರಹ್ಮಸಂಹಿತೆ' ಎಂಬಹೆಸರಿನಿಂದ ರಚಿಸಿದನು. ಅನಂತರ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಕರೂ, ಅಲ್ಪ ಮೇಧಾವಿಗಳೂ ಆಗುವರೆಂಬುದನ್ನು ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದರಿತು ಆ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನೇ ಎಂಟು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದನು. ಅನಂತರ ಬ್ರಹ್ಮನು ದಕ್ಷಪ್ರಜಾಪತಿಗೆ ಆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಅನಂತರ ದಕ್ಷಪ್ರಜಾಪತಿಯು ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಅಶ್ವಿನಿದೇವತೆಗಳು ಇಂದ್ರನಿಗೂ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ತ್ರೇತಾಯುಗದಲ್ಲಿ ದೇಹಾಲಸ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಕಾಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದುವು. ಆಗ ಅಂಗಿರಸ-ಜಮದಗ್ನಿ-ವಶಿಷ್ಠ-ಕಶ್ಯಪ-ಭರದ್ವಾಜ ಮೊದಲಾದ ಮುನಿಗಳು ರೋಗನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನರಿಯದೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಹಿಮಾಲಯದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಒಂದು ಸಭೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಮುನಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾದ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿ ಕಡೆಗೆ ನಿರುಪಾಯರಾಗಿ, ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯ ಬಲದಿಂದ, ರೋಗನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಅಮರಪತಿಯಾದ ಇಂದ್ರನಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಆಗ ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಯೇ ಇಂದ್ರನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಯೋಗ್ಯನಾದವನೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ, ಆ ಮುನಿಯನ್ನು ಇಂದ್ರನಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿದರು. ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಯು ಅಮರಾವತಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸುರಮುನಿಗಳಿಂದ ಪರಿಸೇವಿತನಾದ ಇಂದ್ರನನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಜಯಾಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತರ ಸಕಲ ಮುನಿಗಳ ಪವಿತ್ರತಮವಾದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದನು. ಅನಂತರ ರೋಗನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾಗಿ, ಇಂದ್ರನು ವಿಮಲಮತಿಯಾದ ಭರದ್ವಾಜ ಮುನಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಉಪದೇಶಮಾಡಿದನು.

ಭರದ್ವಾಜಮುನಿಯು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದನು. ಆ ಋಷಿ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾದ ಪುನರ್ವಸು ಮುನಿಯು (ಇವನಿಗೆ ಆತ್ರೇಯನೆಂತಲೂ ಉಪನಾಮವಿರುತ್ತದೆ) ಭರದ್ವಾಜೋಪದಿಷ್ಟವಾದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸುಗ ಅಗ್ನಿವೇಶ,ಭೇಲ,ಜತೂಕರ್ಣ, ಪರಾಶರ, ಹಾರೀತ, ಕ್ಷಾರಪಾಣಿಗಳೆಂಬ ಆರುಜನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದನು. ಅತ್ಯಂತ ಕುಶಲಮತಿಗಳಾದಿವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿಂದಲೇ ಒಂದೊಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತರಾದರು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು

ಅಗ್ನಿವೇಶನು ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ರಚಿಸಿರುವ ಅಗ್ನಿವೇಶ ತಂತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿಯೂ, ಗಂಭೀರ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳ ಗೊಂಡಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ವಿಭಾಗ ರಹಿತವಾಗಿಯೂ, ಇದ್ದುದರಿಂದ ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥವಾಗಿ ವಿಸ್ತೃತ ವಿಷಯ ವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ನಿದಾನ, ವಿಮಾನ, ಶಾರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಕಲ್ಪ, ಸಿದ್ಧಿ, ಎಂಬ ಎಂಟು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದನು.

ವಿಸ್ತಾರಯತಿ ಲೇಶೋಕ್ತಂ ಸಂಕ್ಷಿಪತ್ಯತಿವಿಸ್ತರಂ ।
ಸಂಸ್ಕರ್ತಾ ಕುರುತೇ ತಂತ್ರಂ ಪುರಾಣಂ ಚ ಪುನರ್ನವಂ ॥

(ಚರಕ. ಸಿ. ಸ್ಥಾ)

ಅತಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪಿಸಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನೂತನವಾದುದ ನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವವನೇ 'ಸಂಸ್ಕರ್ತಾ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಚರಕ ಮುನಿಯಾದರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದನಾದುದರಿಂದ ಈ ತಂತ್ರವು "ಚರಕಸಂಹಿತಾ" ಎಂದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿತು. ಒಬ್ಬನು ಅತಿ ಪರಿ ಶ್ರಮದಿಂದ ಹಣವನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಕೂಡಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡದೆ ಹೋಗುವನು ; ಅವನ ವಂಶದವನಾದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಆ ಹಣವನ್ನೇ ದೇಶಸೇವೆ, ಸಮಾಜಸೇವೆ, ವಿದ್ಯಾಸೇವೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟವನಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಖ್ಯಾತಿ ಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅಂತೆಯೇ ಈ ತಂತ್ರವು ಗ್ರಂಥಕರ್ತನಾದ

ಅಗ್ನಿವೇಶನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗದೆ ಚರಕಮುನಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡಿತು. ಈ ಚರಕಮುನಿಯು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕನೂ, ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯಕರ್ತನೂ ಆದ ಪತಂಜಲಿಯೇ ಆಗಿರುವನೆಂಬುದು, ಈ ಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ 'ಚರಕಚತುರಾನನ' ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ—

ಪಾತಂಜಲಮಹಾಭಾಷ್ಯಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತೈಃ ।
ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯದೋಷಾಣಾಂ ಹಂತ್ರೇಽಹಿಪತಯೇ ನಮಃ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪತಂಜಲಿಚರಿತವೆಂಬ ಗ್ರಂಥದ ೪ ನೆಯ ಸರ್ಗದಲ್ಲಿನ—

ಸೂತ್ರಾಣಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೇ ವೈದ್ಯಕಶಾಸ್ತ್ರೇ ಚ ಸಂಹಿತಾಮತುಲಾಂ ।
ಕೃತ್ವಾ ಪತಂಜಲಿಮುನಿಃ ಪ್ರಚಾರಯಾಮಾಸ ಜಗದಿದಂ ಸರ್ವಂ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ, ಪತಂಜಲಿಗೆ ಚರಕನೆಂಬ ಉಪನಾಮವಿದ್ದಿತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಚರಕಮುನಿಯು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾಗಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರರಾದ ಕಾಶೀರಾಮ ಪಂಡಿತರು ಗೂಢಾರ್ಥದೀಪಿಕೆಯ 'ಲೌಹಮಾರಣ'ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ "ಪಾತಂಜಲೇ ತಥಾ ತಂತ್ರೇ ಲೋಹಾ ಬಹುವಿಧಾಮತಾಃ" ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದೂ, ಮತ್ತು ಚಕ್ರದತ್ತನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ "ಪಾತಂಜಲೇ ತು ಸ್ಪರ್ಶಾದಿನಾಪಿ ಪಾಕಜ್ಞಾನ ಮುಕ್ತಂ"ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದೂ,ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿನ"ಅನಡ್ವಲೋದಕಂ ಪಾದರೋಗಃ, ದಧಿತ್ರಪುಷಂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೋ ಜ್ವರಃ ಆಯುಷೇಘೃತಂ"ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಗಳೂ ಪ್ರಮಾಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಂತ್ರವು ಚರಕಮುನಿಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬಹುಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅತಿಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ೧೭ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೂ, ಮತ್ತು ಕಲ್ಪ, ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನಗಳೂ ಲೋಪಗೊಂಡವು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಪಂಚನದ (ಪಂಜಾಬ್) ದೇಶವಾಸಿಯಾದ ದೃಢಬಲಾಚಾರ್ಯನು ಲುಪ್ತಗಳಾದ ಈ ೧೭ ಅಧ್ಯಾಯ, ಮತ್ತು ಕಲ್ಪಸ್ಥಾನ, ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನವಲೋಕಿಸಿ ಚರಕಮುನಿಯ ಗ್ರಂಥಶೈಲಿಯಂತೆಯೇ ರಚಿಸಿ, ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ

ನೆಂಬುದು—ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ, "ಅಸ್ಮಿನ್ ಸಪ್ತ ದಶಾಧ್ಯಾಯಾಃ ಕಲ್ಪಾಃ ಸಿದ್ಧಯ ಏವ ಚ। ನಾಸಾದ್ಯಂತೇಽಗ್ನಿ ವೇಶಸ್ಯ ತಂತ್ರೇ ಚರಕ ಸಂಸ್ಕೃತೇ ॥ ತಾನೇತಾನ್ ಕಾಪಿಬಲಿಃ ಶೇಷಾನ್ ದೃಢಬಲೋಽಕರೋತ್ । ತಂತ್ರಸ್ಯಾಽಸ್ಯ ಮಹಾರ್ಥಸ್ಯ ಪೂರಣಾರ್ಥಂ ಯಥಾತಥಂ" ಎಂಬ ೨೭೪-೨೭೫ನೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ "ಇದಮನ್ಯೂನಶಬ್ದಾರ್ಥಂ ತಂತ್ರಂ ದೋಷವಿವರ್ಜಿತಂ । ಅಖಂಡಾರ್ಥಂ ದೃಢಬಲೋ ಜಾತಃ ಪಂಚನದೇ ಪುರೇ॥ ಕೃತ್ವಾ ಬಹುಭ್ಯಸ್ತಂತ್ರೇಭ್ಯೋ ವಿಶೇಷಾಚ್ಛಬಲೋ ಚ್ಚಯಂ । ಸಪ್ತದಶೌಷಧಾಧ್ಯಾಯಸಿದ್ಧಿಕಲ್ಪೈರಪೂರಯತ್ ॥ ಎಂಬ ೭೮-೭೯ನೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿರುವ "ಅಗ್ನಿವೇಶಕೃತೇ ತಂತ್ರೇ ಚರಕಪ್ರತಿಸಂಸ್ಕೃತೇ। ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನೇಽಷ್ಟಮೇ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ತಸ್ಮಿನ್ ದೃಢಬಲೇನ ತು। ಸಿದ್ಧಿಸ್ಥಾನಂ ಸ್ವಸಿಧ್ಯರ್ಥಂ ಸಮಾಸೇನ ಸಮಾಪಿತಂ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದಲೂ ವಿಶದವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಢಬಲನು ವಿಕ್ರಮಶಕೆಯ ೨ನೆಯ ಶತಾಬ್ದದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂದು ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ, ಪದವೀಭೂಷಿತರಾದ ಪರಶುರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಶಾರ್ಙ್ಗ ಧರ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವರು. ಈ ಚರಕಸಂಹಿತೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಾನುಸಾರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಣಾಳಿಯು ಆಧುನಿಕಾಽಯುರ್ವೇದಪಂಡಿತರಲ್ಲಿ ಲೋಪ ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಚರಕಾನುಸಾರ ವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ "ನಿದಾನೇ ಮಾಧವಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನೇ ತು ವಾಗ್ಭಟಃ । ಶಾರೀರೇ ಸುಶ್ರುತಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಚರಕಸ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಿತೇ" ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ನ್ಯಾಯ ವೈಶೇಷಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನರಿಯದವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರಕಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವ ವೈದ್ಯನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚರ ಕವೂ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತವೂ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುವೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮುಕ್ತ ಕಂಠದಿಂದ ಹೊಗಳು

ತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರದ ಟೀಕಾಕಾರರಾದ ಡಲ್ಹಣ, ಚಕ್ರ ಪಾಣಿ, ವಿಜಯರಕ್ಷಿತ, ಶ್ರೀಕಂಠದತ್ತ, ಹೇಮಾದ್ರಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚರಕ, ಭೇಡ, ಜತೂಕರ್ಣ, ಹಾರೀತ, ಕ್ಷಾರಪಾಣಿ ಮೊದಲಾದ ತಂತ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿದ್ದುವೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವರು. ಈಗ ನಮ್ಮ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಾಮಾವಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೂ ಅಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸದ್ಯಃ ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೆರಡೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ವಾಗ್ಭಟನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾಯುರ್ವೇದಗ್ರಂಥಗಳಿದ್ದರೂ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೇ ಪಠನಪಾಠನಗಳಲ್ಲಿದ್ದುವೆಂಬುದನ್ನು ವಾಗ್ಭಟನು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ—“ಋಷಿಪ್ರಣೀತೇ ಪ್ರೀತಿಶ್ಚೇನ್ಮುಕ್ತ್ವಾ ಚರಕಸುಶ್ರುತೌ। ಭೇಡಾದ್ಯಾಃ ಕಿಂ ನ ಪಠ್ಯಂತೇ” ಎಂದು ಬರೆದಿರುವನು. ಮತ್ತು ನೈಷಧ ಕಾವ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಶ್ರೀಹರ್ಷ ಮಹಾಕವಿಯು—“ಕನ್ಯಾಂತಃಪುರ ಬಾಧನಾಯ ಯದಧೀಕಾರಾನ್ನ ದೋಷಾ ನೃಪಂ ದ್ವೌ ಮಂತ್ರಿಪ್ರವರಶ್ಚ ತುಲ್ಯಮಗದಂಕಾರಶ್ಚ ತಾವೂಚತುಃ। ದೇವಾಽಕರ್ಣಯ ಸುಶ್ರುತೇನ ಚರಕಸ್ಯೋಕ್ತೇನ ಜಾನೇಽಖಿಲಂ ಸ್ಯಾದಸ್ಯಾ ನಲದಂ ವಿನಾ ನ ದಲನೇ ತಾಪಸ್ಯ ಕೋಪಿ ಕ್ಷಮಃ” (ನೈಷಧ. ಕಾ.ಸ. ೪ ಶ್ಲೋ. ೧೧೬) ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚರಕಸುಶ್ರುತಗಳನ್ನಧ್ಯಯನಮಾಡಿದವನೇ ವೈದ್ಯಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಹೇಳಿ, ತನ್ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಚರಕಸುಶ್ರುತಗಳೇ ಅಧಿಕಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದುವೆಂದು ಸೂಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಢಬಲಾಚಾರ್ಯನು—“ಚಿಕಿತ್ಸಾವಹ್ನಿವೇಶಸ್ಯ ಸುಸ್ಥಾತುರಹಿತಂ ಪ್ರತಿ। ಯದಿಹಾಸ್ತಿ ತದನ್ಯತ್ರ ಯನ್ನೇಹಾಸ್ತಿ ನ ತತ್ಕ್ವಚಿತ್” ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ, ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಧಾನವಾದ ಚರಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥರಿಗೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಹಿತಕರಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತಾವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನಂತೋದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಋಷಿಪ್ರಣೀತವಾದ ಚರಕಸಂಹಿತೆಯು ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮುನಿಯ ಮಗನಾದ ಸುಶ್ರುತ ಮುನಿಯು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ದೇವಾಸುರರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಗಾಯಹೊಂದಿದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಶ್ವಿನಿದೇವತೆಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಉಪದಿಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗಾಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಥಮಾಂಗವಾದ ಶಲ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ಇಂದ್ರನಿಗುಪದೇಶಮಾಡಿದರು. ಇಂದ್ರನು ಮರ್ತ್ಯಲೋಕದ ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಧನ್ವಂತರಿಗೆ ಉಪದೇಶಮಾಡಿ, ಅವನನ್ನು ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿದನು. "ಧನ್ವಂ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಂ ತಸ್ಯ ಅಂತಂ ಪಾರಂ ಇಯರ್ತಿ ಗಚ್ಛತೀತಿ ಧನ್ವಂತರಿಃ" ಎಂದರೆ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನೆಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈತನು ಕಾಶೀರಾಜನ ಪುತ್ರನಾಗಿ ಅವತರಿಸಿ ದಿವೋದಾಸನೆಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿಗೊಂಡು ಔಪಧೇನವ, ವೈತರಣ, ಔರಭ್ರ, ಪೌಷ್ಕಲಾವತ, ಕರವೀರ್ಯ, ಗೋಪುರ ರಕ್ಷಿತ, ಸುಶ್ರುತ, ಭೋಜ, ನಿಮಿ, ಕಾಂಕಾಯನ, ಗಾರ್ಗ್ಯ, ಗಾಲವರೆಂಬ ೧೨ಜನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಶಲ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಮಾಡಿದನು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಹೆಸರಿನ ಒಂದೊಂದು ತಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣಮಾಡಿದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಏಳನೆಯವನಾದ ಸುಶ್ರುತನೇ ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆಯ ಕರ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೋ! ಭಾರತೀಯರ ದುರ್ದೈವದಿಂದಲೋ! ಈ ತಂತ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈಗ ನಾಮಾವಶೇಷಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆಯೊಂದೇ ಜೀವಿತದಿಂದಿದ್ದು ಮಹಾಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಸ್ತಾಯುಧಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶೀಯರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರಾಧೀನರಾಗಿರುವ ನಾವು ಯಾವ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವೆವು. ಪೂರ್ವದವರು ೧೨೭ ವಿಧಗಳಾದ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶರೀರಾವಯವಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಋಷಿಪ್ರಣೀತಗಳಾದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೆರಡೇ ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ

ಕಾಲದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅನಂತ ಗ್ರಂಥಗಳಿದ್ದರೂ ಈ ಎರಡು ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಪಠನಪಾಠನಗಳಲ್ಲಿದ್ದುವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಅನೇಕೋದಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕಗಳಾದ ಸಕಲ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಸಾರ್ವಭೌಮನಾಗಲು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ವಾಗ್ಭಟನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಲ್ಯಶಾಲಾಕ್ಯಾದಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಈತನು ಮಹಾಭಾರತದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮರಾಜನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವನು ಕ್ರಿಸ್ತಶಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ೨೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇವನಾದರೂ ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಗ್ರಂಥರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವನು. ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗಸಂಗ್ರಗವೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೂತ್ರ ನಿದಾನಾದಿ ಸ್ಥಾನಗಳಿರುವುವಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತರ ಸ್ಥಾನವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ, ವಾಗ್ಭಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ "ವೃದ್ಧತ್ರಯೀ" ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಾರವೆಲ್ಲಾ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು "ತೇಭ್ಯೋಽತಿವಿಪ್ರಕೀರ್ಣೇಭ್ಯಃ ಪ್ರಾಯಃ ಸಾರತರೋಚ್ಚಯಃ। ಕ್ರಿಯತೇಽಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಂ ನಾತಿಸಂಕ್ಷೇಪವಿಸ್ತರಂ" (ಸೂತ್ರ) ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ತಾವಯವಗಳಿಗೂ ಹೃದಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳಿಗೂ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಹೃದಯದಂತೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯ'ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನು ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿಕ್ರಮಶಕೆಯ ೧೩ನೆಯ ಶತಾಬ್ದದ

ಲ್ಲಿದ್ದ "ಸೋಮದೇವಪರಿಭಾಷಾ" ಮತ್ತು "ರಸಹೃದಯ" ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈತನು ವಿ.ಶ.೧೨ನೆಯ ಶತಾಬ್ದದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನು ಬೌದ್ಧರ ಆಳಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದನೆಂತಲೂ, ಧರ್ಮರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂತಲೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆಯಾದುದರಿಂದ ಇವನು ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯದ ವಾಗ್ಭಟನಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಾಚೀನನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಈತನನ್ನು ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದನೆಂದು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುವವರಾದುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಹೆಸರಿನ ಇಬ್ಬರು ವಾಗ್ಭಟರು ಭಿನ್ನಕಾಲೀನರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈತನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಚರಕ ಸುಶ್ರುತಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ 'ವೃದ್ಧತ್ರಯೀ' ಎಂಬು ಪಂಡಿತರು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿರುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಹೆಸರುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಭಾಸ್ಕರಸಂಹಿತಾ, ಧನ್ವಂತರಿವಿರಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾತತ್ವವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರ, ಚಿಕಿತ್ಸಾದರ್ಶನ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಕೌಮುದೀ, ಅಶ್ವಿನಿಪ್ರಣೀತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸಾರತಂತ್ರ, ಭ್ರಮಘ್ನ, ನಕುಲಪ್ರಣೀತ ವೈದ್ಯಕಸರ್ವಸ್ವ; ಸಹದೇವಪ್ರಣೀತ ವ್ಯಾಧಿಸಿಂಧುವಿಮರ್ದನ, ಯಮರಾಜಪ್ರಣೀತ ಜ್ಞಾನಾರ್ಣವ, ಚ್ಯವನಪ್ರಣೀತ ಜೀವದಾನ, ಜನಕಪ್ರಣೀತ ವೈದ್ಯಸಂದೇಹಭಂಜನ, ಜಾಬಾಲಿಪ್ರಣೀತ ತಂತ್ರಸಾರ, ಮೊದಲಾದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಉಲ್ಲೇಖನವಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದಂಗದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಕುರಿತು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳು ರಚಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಹರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

೧ ನೆಯ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ :— ೧. ಔಪಧೇನವತಂತ್ರ, ೨. ಔರಭ್ರತಂತ್ರ, ೩. ವೃದ್ಧಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ, ೪. ಪೌಷ್ಕಲಾವತ ತಂತ್ರ, ೫. ವೈತರಣತಂತ್ರ, ೬. ಭೋಜಸಂಹಿತೆ, ೭. ಕರವೀರ್ಯ ತಂತ್ರ, ೮. ಗೋಪುರರಕ್ಷಿತತಂತ್ರ, ೯. ಭಾಲುಕಿತಂತ್ರ, ೧೦. ಕಾಪಿಲ

ತಂತ್ರ, ೧೧. ಗೌತಮತಂತ್ರ, ಈ ೧೧ ತಂತ್ರಗಳು ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೨ನೆಯ ಶಾಲಾಕ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ :—೧. ವಿದೇಹ ತಂತ್ರ, ೨. ನಿಮಿತಂತ್ರ, ೩. ಕಾಂಕಾಯನತಂತ್ರ, ೪. ಗಾರ್ಗ್ಯತಂತ್ರ, ೫. ಗಾಲವತಂತ್ರ, ೬. ಸಾತ್ಯಕಿತಂತ್ರ, ೭ ಶೌನಕತಂತ್ರ, ೮. ಕರಾಲ ತಂತ್ರ, ೯. ಚಕ್ಷುಷ್ಯತಂತ್ರ, ೧೦. ಕೃಷ್ಣಾತ್ರೇಯಸಂಹಿತೆ, ಈ ೧೦ ಗ್ರಂಥಗಳು ಶಾಲಾಕ್ಯಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೩ನೆಯ ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ:—೧. ಅಗ್ನಿವೇಶ ತಂತ್ರ, ೨. ಭೇಲಸಂಹಿತೆ, ೩. ಜಾತೂಕರ್ಣಸಂಹಿತೆ, ೪. ಹಾರೀತ ಸಂಹಿತೆ, ೫. ಖರನಾದಸಂಹಿತೆ, ೬. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಸಂಹಿತೆ, ೭. ಆತ್ರೇಯ ಸಂಹಿತೆ, ೮. ಪರಾಶರಸಂಹಿತೆ, ೯. ಕ್ಷಾರಪಾಣಿಸಂಹಿತೆ, ಈ ೯ ಗ್ರಂಥ ಗಳು ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ೪ನೆಯ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ರಚಿಸಿರುವ ಯಾವ ಗ್ರಂಥವೂ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಉತ್ತರ ತಂತ್ರದ ೬೦ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಭೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. "ದೇವ ಗ್ರಹಾಃ ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾ ಮಸುರಾಸ್ಸಂಧ್ಯಯೋರಪಿ । ಗಂಧರ್ವಾಃ ಪ್ರಾಯಶೋಽಷ್ಟಮ್ಯಾಂ ಯಕ್ಷಾಶ್ಚ ಪ್ರತಿಪದ್ಯಥ" (ಶ್ಲೋ ೧೭) ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷೇ ಚ ಪಿತರಃ ಪಂಚಮ್ಯಾಮಪಿ ಚೋರಗಾಃ ರಕ್ಷಾಂಸಿ ನಿಶಿ ಪೈಶಾಚಾಶ್ಚತುರ್ದಶ್ಯಾಂವಿಶಂತಿ ಚ (ಶ್ಲೋ ೧೮) "ಹಿಂಸಾವಿಹಾರಾ ಯೇ ಕೇಚಿದ್ದೇವಭಾವಮುಪಾಶ್ರಿತಾಃ। ಭೂತಾನೀತಿ ಕೃತಾ ಸಂಜ್ಞಾ ತೇಷಾಂ ಸಂಜ್ಞಾಪ್ರವಕ್ತೃಭಿಃ ॥ ಗ್ರಹಸಂಜ್ಞಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಯಸ್ಮಾದ್ವೇತ್ತ್ಯನಯಾ ಭಿಷಕ್। ವಿದ್ಯಯಾ ಭೂತವಿದ್ಯಾತ್ವಮತಏವನಿರುಚ್ಯತೇ" (ಶ್ಲೋ, ೨೬-೨೭) ಎಂದಾರಂಭಿಸಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದ ಕಡೆಯ ವರೆಗೂ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತಾವ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

೫ನೆಯ ಕೌಮಾರ ಭೃತ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ :—೧. ಜೀವಕ ತಂತ್ರ. ೨. ಪಾರ್ವತಕತಂತ್ರ, ೩ ಬಂಧಕತಂತ್ರ, ೪. ಹಿರಣ್ಯಾಕ್ಷ ತಂತ್ರ, ಈ ೪ ಗ್ರಂಥಗಳು ಕೌಮಾರಭೃತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರತಿಪಾದಕ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೬ನೆಯ ಅಗದ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ:—೧. ಕಾಶ್ಯಪಸಂಹಿತೆ, ೨ ಅಲಂಬಾಯನಸಂಹಿತೆ, ೩ ಉಶನಸಂಹಿತೆ, ೪ ಸನಕಸಂಹಿತೆ, ೫ ಲಾಟ್ಯಾಯನತಂತ್ರ, ಈ ೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅಗದಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ.

೭ನೆಯ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ :—೧ ಪಾತಂಜಲತಂತ್ರ, ೨ ವ್ಯಾಳಿತಂತ್ರ, ೩ ವಶಿಷ್ಠತಂತ್ರ, ೪ ಮಾಂಡವ್ಯತಂತ್ರ, ೫ ನಾಗಾರ್ಜುನತಂತ್ರ, ಈ ೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ರಸಾಯನಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯಕ ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೮ನೆಯ ವಾಜೀಕರಣ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ :—೧ ಕುಚುಮಾರತಂತ್ರ, (ವಾತ್ಸ್ಯಾಯನಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಕೌಚಮಾರಃ ಔಪನಿಷದಿಕಂ' ಎಂದು ವರ್ಣನೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಈ ತಂತ್ರವು) ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ, ಪರಶುರಾಮಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದಪಂಡಿತರು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಶು ವೃಕ್ಷ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಾಯುರ್ವೇದ ವಿಷಯಕವಾದ ಶಾಲಿಹೋತ್ರಸಂಹಿತೆ. ನಕುಲ ವಿರಚಿತ ಅಶ್ವವೈದ್ಯ (ಇದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.) ಗಜಾಯುರ್ವೇದ, (ಇದು ಪೂನಾದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ) ವೃಕ್ಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ-ವೃಕ್ಷಾಯುರ್ವೇದ, (ಇದು ಭಾರತರತ್ನ ಗಟ್ಟುಲಾಲ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಪುಸ್ತಕಾಲಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.) ಮತ್ತು ರತ್ನ-ಖನಿಜ-ಭೂವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾಧವನಿದಾನ :—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮಾಧವಕರನೆಂಬ ಪಂಡಿತನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈತನು ವಂಗದೇಶದ ಲಕ್ಷ್ಮಣಸೇನ ನೆಂಬ ರಾಜನ ಆಳಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಂಗದೇಶದ ವೈದ್ಯ ಕುಲಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರಪ್ರಾಯನಾಗಿದ್ದನು. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ ಚಕ್ರಪಾಣಿದತ್ತನು ಮಾಧವಕರನ ಸಮಯವನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೦ನೆಯ ಶತಮಾನವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ವಾಗ್ಭಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರುವ ನಿದಾನಗಳನ್ನೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗನಿದಾನವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ನಿದಾನಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ನಿದಾನೇ ಮಾಧವಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ' ಎಂಬ ವೃದ್ಧವೈ ದ್ಯೋಕ್ತಿಯು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಕಲ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯೂ ಸುಪಾಠ್ಯ ಗ್ರಂಥವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಏಕಮುಖ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರದತ್ತ :—ಈ ಗ್ರಂಥಕಾರನು ಚರಕಸಂಹಿತೆಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ 'ಚರಕಚತುರಾನನ' ಎಂಬ ಬಿರುದಾಂಕಿತನಾದ ಚಕ್ರ ಪಾಣಿದತ್ತನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಾಧವಕರನು ನಿದಾನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಧವನಿದಾನದ ರೋಗಕ್ರಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಮಾಧವಕರನ ಅನಂತರ ದಲ್ಲಿದ್ದವನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈತನು ವಂಗದೇಶದ ನಯಪಾಲ ರಾಜನಲ್ಲಿ ರಾಜವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನು. ಕಲ್ಕತ್ತಾನಗರಿಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಃ ವಿರಾಜಿ ಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಾಮಹೋಪಾಧ್ಯಾಯ ಕವಿರಾಜ ಗಣನಾಥಸೇನರು ತಮ್ಮ 'ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಶಾರೀರಕ'ದ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ''ತತ್ತ್ವಪರಮೇಕಾದಶಶ ತಕೇ ಚಕ್ರಪಾಣಿ ರ್ನಾಮ ನರಪಾಲರಾಜಸ್ಯ ವೈದ್ಯವರಃ ಪ್ರಾದುರ್ಬ ಭೂವ........ಚಕ್ರಪಾಣೇಶ್ಚ ತತ್ರ ಖ್ರಿಸ್ತೀಯೈಕಾದಶಶತಕಮಧ್ಯಭಾಗ ಇತಿ ಸರ್ವವಾದಿ ಸಮ್ಮತಃ ಸಿದ್ಧಾಂತಃ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಹೇತುಃ'' ಎಂದು

ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ ಚಕ್ರಪಾಣಿದತ್ತನು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೧ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನರಪಾಲರಾಜನ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುವುದೆಂದರಿತು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೫ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿವದಾಸಸೇನರೆಂಬ ಪಂಡಿತರು ಇದಕ್ಕೆ "ತತ್ತ್ವಚಂದ್ರಿಕೆ" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಬರೆದಿರುವರು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ವಂಗದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರ್ವವೈದ್ಯಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಾಷ್ಠ ಮತ್ತು ರಸೌಷಧಿಗಳು ಆರ್ಷ ಗ್ರಂಥಾನುಸಾರಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆ:—ಈ ಗ್ರಂಥಕಾರನು ಮೊಗಲಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದ ವೃಂದಮಾಧವ, ಭಾವಮಿಶ್ರ, ಮಲ್ಲಿನಾಥ, ಶಿವದಾಸ, ವಂಗಸೇನರೆಂಬ ವೈದ್ಯೋತ್ತಮರ ಸಮಕಾಲಿಕನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕವಿಜ್ಞಾನವು ಅತಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಭಾಷಾ, ನೇತ್ರ, ಮುಖ, ನಾಡೀ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಸಂಖ್ಯಾರೂಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿತಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರೆಯಲ್ಪಡದಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಘಂಟು ನಾಮಮಾತ್ರಕ್ಕಾದರೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲೌಷಧಗಳೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಭೂತಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈತನು 'ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಪದ್ಧತಿ' ಯೆಂಬ ಸುಭಾಷಿತಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಇದೇ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥಾರಂಭದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂಬಾಲಾಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಶಾಕಂಭರೀದೇವಿಯ ಮಂದಿರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂದಿರದ ಸಮೀಪ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಹಮ್ಮೀರಭೂಪತಿಯಾಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಈತನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರಾಘವದೇವನೆಂಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಪಂಡಿತಶ್ರೇಷ್ಠನಿದ್ದನು. ಈತನಿಗೆ ಗೋಪಾಲ, ದಾಮೋದರ, ದೇವದಾಸರೆಂಬ ಮೂವರು ಪುತ್ರರಿದ್ದರು ಇವರಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ

ಯವನಾದ ದಾಮೋದರ ಪಂಡಿತನ ಪುತ್ರರಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ,ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರ, ಕೃಷ್ಣರೆಂಬುವರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಪಂಡಿತನೇ ಈ ಸುಭಾಷಿತ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, "ಇತಿ ಶ್ರೀ ದಾಮೋಧರ ಸೂನುನಾ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಾಚಾರ್ಯೇಣ ವಿರಚಿತಾಯಾಂ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಸಂಹಿತಾಯಾಂ" ಎಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ- ಈ ದಾಮೋದರ ಪಂಡಿತನ ಪುತ್ರನಾದ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರನೇ ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಪದ್ಧತಿ, ಶಾರ್ಙ್ಗಧರಸಂಹಿತೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಭಾವಪ್ರಕಾಶ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸಿರುವ ಭಾವಮಿತ್ರನು ಮದರಾಸ್ ಪ್ರಾಂತದವನಾಗಿರುವನು. ಚರಕಸುಶ್ರುತವಾಗ್ಭಟ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಕಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲದಿರುವ 'ಫಿರಂಗ'(ಗನೇರಿಯಾ) ಮೊದಲಾದ ನವೀನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ, ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ವಿಶದವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ 'ಹರೀತಕ್ಯಾದಿ' ನಿಘಂಟು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದೂ ಸರ್ವತ್ರ ಸುಪಾಠ್ಯಗ್ರಂಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಸವರಾಜೀಯ :—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೯ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರದೇಶವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದ ವೀರಶೈವ ಮತೀಯನಾದ ಕೊಟ್ಟೂರು ಬಸವರಾಜಪಂಡಿತನು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆಸರಿನಿಂದ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಚರಕಸುಶ್ರುತ ವಾಗ್ಭಟಗಳ ಸಾರವೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕವಾದರೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಅರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿದಾನವೂ, ರೋಗಾನುಸಾರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ, ಅನುಭೂತಗಳಾಗಿರುವ ಕಾಷ್ಠೌಷಧಿಗಳೂ, ರಸೌಷಧಿಗಳೂ, ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು—ಆಂಧ್ರದೇಶದಲ್ಲಾದ ಅಖಿಲಭಾರತೀಯಾಯುರ್ವೇದ ಮಹಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ

ಕಂಠವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥವು ೮-೧೦ ಮುದ್ರಣಗಳಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿತವಾಗಿ ಆಂಧ್ರದೇಶದ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪಾಠ್ಯಗ್ರಂಥವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದರ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಾಠಕರೇ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು, ನಾಗಪುರದಲ್ಲಿ ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈಗ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿ ಬಸವರಾಜ ಪಂಡಿತನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಮಂಡಿತನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈತನು ತನ್ನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರದೇಶದ ವೈದ್ಯಕುಲಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರಪ್ರಾಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದೂ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಶಿವತತ್ವ ರತ್ನಾಕರ:—ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕೆಳದಿಯ ಬಸವರಾಜನು ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೭ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಈತನು ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ೬೪ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಪಂಡಿತನಾಗಿದ್ದನೆಂಬುದು ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಸಕಲ ವಿದ್ಯಾಭಂಡಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ೧೦೮ ತರಂಗಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ೯ ಕಲ್ಲೋಲಗಳಿಂದ ಮುಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ೬ನೆಯ ಕಲ್ಲೋಲದಲ್ಲಿ ೨೧ರಿಂದ ೨೬ನೆಯ ತರಂಗದ ವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಷ್ಟಾಂಗಾಯುರ್ವೇದದ ಸಾರಾಂಶವು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟಮಹಾರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅವುಗಳ ವರ್ಣನೆ, ಪಾರದ ಸಂಸ್ಕಾರವರ್ಣನೆ, ವನೌಷಧಿಗಳ ಗುಣದೋಷವರ್ಣನೆ, ದಿನಚರ್ಯೆ, ಪ್ರಧಾನರ ಔಷಧಿಗಳು, ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಭೂತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಶ್ವಾಯುರ್ವೇದ, ಗಜಾಯುರ್ವೇದ, ವೃಕ್ಷಾಯುರ್ವೇದ, ರತ್ನಪರೀಕ್ಷೆ, ಸೂಪಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳೂ ಸಂಗ್ರಹರೂಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿ ಈತನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತ ವಿದ್ವಾಂಸನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ—

ಆಸೀದುಜ್ಜಯಿನೀಪತಿರ್ಮರುಲಸಿದ್ಧೇಶೋ ಗುರುಃ ಪ್ರಸ್ಫುರ ।
ತ್ಪಾದೇಶೋಽಥ ವಸಂತದೇವಮಹಿತ ಶ್ರೀಮಲ್ಲಿಕಾದ್ಯರ್ಜುನೌ ॥
ವೀರಶ್ಚನ್ನ ಪರಸ್ತತೋ ಗುರುಪದಸ್ವಾಮೀ ವಸಂತಸ್ತತ ।
ಸ್ತಸ್ಮಾದುನ್ನತಚೆನ್ನವೀರವಿಭುರಿತ್ಯಾಚಾರ್ಯಪಾರಂಪರೀ ॥

ಎಂದು ಉಜ್ಜಯಿನೀ ಪೀಠಾಧೀಶ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಭಗವತ್ಪೂಜ್ಯಪಾದರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲ್ಲೋಲದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ದೀಕ್ಷಾಗುರು ಚೆನ್ನವೀರಕರ ಸಂಜಾತೇನ ವಿದ್ಯಾಬ್ಧಿನಾ' ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ-ಕೆಳದಿಯ ಬಸವರಾಜಪಂಡಿತನಿಗೆ ಉಜ್ಜಯಿನೀ ಪೀಠಾಧೀಶರೇ ದೀಕ್ಷಾಗುರುಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿನವರೆಗೆ ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಮೂಲಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರಸ, ಲೋಹ, ಅಭ್ರಕ, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವರ್ಣನೆಯೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ರಸಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೂ ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ರಸ ಮತ್ತು ಧಾತುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ನೂರಾರು ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದುವು. ಆದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಂದೊದಗಿದ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಆತಂಕದಿಂದ ಆ ಗ್ರಂಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಾಮಾವಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪಾರ್ವತೀದೇವಿಗೆ ರಸವರ್ಣನಾತ್ಮಕವಾದ 'ಶಿವಸಂಹಿತೆ'ಯನ್ನು ಉಪದೇಶಮಾಡಿದನು, ಅನಂತರ ದೇವತೆಗಳೂ, ಮುನಿಗಳೂ, ಸಿದ್ಧರೂ, ಅನೇಕ ರಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆಂದು ರಸತರಂಗಿಣಿ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ, ರಸಚಿಕಿತ್ಸಾಯಾಸ್ತಂತ್ರಕಾರಾಃ- ಶ್ರೀ ಶಂಕರ- ನಂದೀಶ್ವರ-ಭೈರವ-ಬ್ರಹ್ಮ-ವಿಷ್ಣು-ದತ್ತಾತ್ರೇಯಪ್ರಭೃತಯೋ ದೇವಾಃ। ಅಗಸ್ತ್ಯ-ಕಾಪಿಲ-ಭಾಲುಕಿ-ವ್ಯಾಡಿ-ಮತ್ತಮಾಂಡವ್ಯಾದಯೋ ಮಹರ್ಷಯಃ। ಚಂದ್ರಸೇನ-ಲಂಕೇಶ್ವರ-ವಿಶಾರದ-ಭಾಸ್ಕರ-ಸುರಸೇನ-ರತ್ನಕೋಶ-ಸ್ವಚ್ಛಂದಭೈರವ- ಕಾಕಚಂಡೀಶ್ವರ- ನರವಾಹನ- ಕಾಪಾಲಿಕ- ರಸೇಂದ್ರತಿಲಕ-ಸುರಾನಂದ-ಯಶೋಧನ-ಗೋಮುಖ-ನರೇಂದ್ರ—ಮೈಥಿಲಸ್ಕಂದ —

ಗೋವಿಂದಪಾದ-ನಾಗಾರ್ಜುನ—ಭೈರವನಾಥ-ಸಿದ್ಧನಾಥ, ಸೋಮ ನಾಥ-ಹರೀಶ್ವರ—ಚರ್ಪಟೀನಾಥ- ಗೋರಕ್ಷನಾಥಾದಯಃ ಪ್ರಸಿದ್ಧಾಃ ಬಹವೋ ರಸಸಿದ್ಧಾಃ ಸಮಜಾಯಂತ" ಎಂದು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಮಹಾಪುರುಷರು ಅನೇಕ ರಸಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅವರವರ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ರಸೇಂದ್ರಸಂಹಿತೆ, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಸಂಹಿತೆ, ಅಗಸ್ತ್ಯ ಸಂಹಿತೆ, ನಾಸತ್ಯಸಂಹಿತೆ, ಗೋರಕ್ಷಸಂಹಿತೆ, ರುದ್ರಯಾಮಳ ತಂತ್ರ, ಮಹಾ ರಸಾಯನತಂತ್ರ, ಕಾಮಧೇನು ತಂತ್ರ, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ತಂತ್ರ, ಸಿದ್ಧಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ವರತಂತ್ರ, ಲಂಪಟತಂತ್ರ, ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಭೈರವತಂತ್ರ, ಕಾಕ ಚಂಡೀಶ್ವರ ತಂತ್ರ, ಹರೀಶ್ವರತಂತ್ರ, ಮಹಾದೇವತಂತ್ರ, ನಾಗಾರ್ಜುನ ತಂತ್ರ, ಬಾಲತಂತ್ರ, ಚಂದ್ರಸೇನಸಿದ್ಧಾಂತ, ಲಂಕೇಶಸಿದ್ಧಾಂತ, ಕಪಿಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಬ್ರಹ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತ, ರಸರತ್ನಾಕರ, ರಸರತ್ನಪ್ರದೀಪ, ರಸಪಾರಿಜಾತ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರಸಗ್ರಂಥಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದುವೆಂದು ರಸತರಂಗಿಣಿಯ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸದ್ಯಃ ಈ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಾಮಾವಶೇಷಗಳಾಗಿವೆ! ಕೆಲಕೆಲವು ಯಾವುದೋಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣಗಳಾಗಿಯೋ, ಹುಳಗಳಿಗಾವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿಯೋ, ಜೀರ್ಣಗಳಾಗಿಯೋ, ಆಲಸಿಗಳಾಗಿರುವ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತಾ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು! ಇಂತಹ ಜೀರ್ಣ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವಿದರೆ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವೇ ನಾಶವಾಗುವುದೆಂಬಭಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಮಹಾ ಪುರುಷರು ಇತರರಿಗೆ ತೋರಿಸದೆಯೂ, ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ ಶೂನ್ಯತೆಯಿಂದ ತಾವೂ ನೋಡಲಸಮರ್ಥರಾಗಿಯೂ, ಈ ಹಳೆಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬಹುದು! ಹೀಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿನ ವರೆಗೂ ಸದ್ಯಃ ಪಠನ ಪಾಠನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಗಳಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಯಿತು. ಆಧುನಿಕ ಪಂಡಿತರಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂಗ್ರಹ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಅನೇಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರೆಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲವರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ಸರ್ವತ್ರ ಸುಪಾಠ್ಯಗಳಾಗಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ರಸರತ್ನ ಸಮುಚ್ಚಯ, ರಸೇಂದ್ರಸಾರ ಸಂಗ್ರಹಗಳ ವಿಸ್ತೃತಪರಿಚಯವು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಸರತ್ನಸಮುಚ್ಚಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನೂ, ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯಕಾರನಾದ ವಾಗ್ಭಟನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೆಂತಲೂ ಒಬ್ಬನೇ ಎಂತಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಿವಾದಗ್ರಸ್ತ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಭೂಮಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬನೇ ಎಂದು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಸಂಹಿತೆಯ ಪರಿಶೋಧಕರಾದ ವಿದ್ಯಾಸಾಗರ ಪಂ॥ ಪರಶುರಾಮ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು-ಇಬ್ಬರು ವಾಗ್ಭಟರಿದ್ದರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಾವುದು ನಿಜವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ. ರಸೇಂದ್ರ ಸಾರಸಂಗ್ರಹಕಾರನು, ೧೩ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಭಟ್ಟನೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಇದರ ಭೂಮಿಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬರುತ್ತದೆ. ಈತನ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯವು ಇದರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಭಟ್ಟನೆಂಬ ಉಪಾಧಿಯು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶೀಯರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಟ್ಟೋಪಾಧಿಯುಕ್ತನಾದಿವನು ಪ್ರಾಯಶಃ ದಾಕ್ಷಿಣಾತ್ಯನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿ ಅವನತಿಗಳು

ಪರಿವರ್ತನಶೀಲವಾದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಹಾಕಾಲನ ಕರಾಲ ಮಹೋದರದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಅನಂತ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರಾದ ಮಹಾ ಮಹಾ ಋಷಿಗಳೂ, ನಿಖಿಲವಿದ್ಯಾಪಾರಾವಾರಪಾರಂಗತರಾದ ಅನಂತ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳೂ, ವೀರ ಶೂರ ಧರ್ಮಾತ್ಮರಾದ ಅನಂತ ಸಾರ್ವಭೌಮ ನರಪತಿಗಳೂ, ವಿಲೀನರಾಗಿ ಹೋಗಿರುವರು. ಆದರೆ ಆ ತೇಜೋನಿಧಿಗಳಾದ ಮಹಾಪುರುಷರ ಅನಿಂದಿತ ದಿವ್ಯ ಚರಿತ್ರೆಯು ಸಕಲದೇಶಗಳ ಮಾನವರ ಮನೋಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅಂಕಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನಸೂರ್ಯರ ಉದಯಕ್ಕೆ ಮೂಲಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡವು ಸಕಲ

ದೇಶವಾಸಿಗಳ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆ ಮೂಲಗುರುವಾಗಿರುವಂತೆ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾದರೂ ಮೂಲಗುರುಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗುಣೈಕಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸದಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅನಂತವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. 'ರೈಟ್ ಆನರಬಲ್ ಎಲ್ಫಿನ್‌ಸ್ಟನ್' ಎಂಬುವರು:-"ಭಾರತವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಯುರೋಪ್ ಖಂಡದವರು ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿರುವರು, ಹಿಂದುಗಳ ಅನನ್ಯಸಾಧಾರಣವಾದ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವೆವು. ಮತ್ತು ಇವರ ರಸಾಯನ ಕೌಶಲ್ಯವು ಅನುಮಾನಾತೀತವಾಗಿಯೂ, ಆಶಾತೀತವಾಗಿಯೂ, ಇರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೨. 'ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ರಾಯಲೀ'ಎಂಬುವರು-"ಹಿಂದುಗಳ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು 'ಅರಬ್' ಮತ್ತು 'ಯುನಾನೀ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಹು ಪುರಾತನವಾದುದಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೩. 'ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ವಿಲ್ಸನ್' ಎಂಬುವರು-"ಭರತಖಂಡವು ಅತಿಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ, ಜ್ಯೋತಿಷ, ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಿಗಳಾಗಿದ್ದ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದಲಂಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಯೇಸುವಿನ ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳ ಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ಭಾರತವಾಸಿಗಳು ಮೆಡಿರ್ಸ ಮತ್ತು ಸರ್ಜರೀ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಈ ಉಭಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೪. 'ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾಯಲೀ' ಎಂಬುವರು- "ಭಾರತೀಯರ ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ಮಯಜನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಿಂದಲೇ

ಆವಿಷ್ಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಭ್ರಕಾದಿ ಧಾತುಗಳ ಭಸ್ಮವಿಧಿಯೂ, ಭಸ್ಮನಿರ್ಮಿತಗಳಾದ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನ ಪದ್ಧತಿಯೂ, ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಚರಕಸುಶ್ರುತಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೫. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಮೆಡಿಸನ್ ಬೋರ್ಡಿನ ಪ್ರೆಸಿಡೆಂಟ್ 'ಜಿ.ಇ.ಕ್ಲಾರ್ಕ್' ಎಂಬುವರು—''ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈಗ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನ ಮತ್ತು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು, ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ರೀತಿಯಂತೆ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶವವಾಹಕರ (ಹೆಣವನ್ನು ಹೊರತಕ್ಕವರ) ಕೆಲಸವು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಿರ್ಬಲರಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೬. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಮತ್ತೊಬ್ಬ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ವೈಟ್' ಎಂಬುವರು—''ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವುವೋ ! ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಮಿಶ್ರದೇಶದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಯೂರೋಪ್ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ 'ಎಲೋಪೆಥಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಂಡಿತು'' ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೭. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಪಾಮರ್ ಡೇಡಲಿ' ಎಂಬುವರು—''ಕ್ರಿಸ್ತನ ಜನ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ೧೬೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತೀಯರು 'ಆಪರೇಟಿವ್ ಮಿಡ್ ವಾಯ್‌ಫರೀ' ಶಸ್ತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಸವಕ್ರಿಯೆ (ಹೆರಿಗೆ) ಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದರು'' ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೮. ಡಾಕ್ಟರ್ 'ವಾಯಿಜ್' ಎಂಬುವರು-''ಸಕಲ ಪ್ರಪಂಚದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿ ತಮ್ಮ 'ಹಿಸ್ಟ್ರಿ ಆಫ್

ಮೆಡಿಸನ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ—"ಇತರ ದೇಶಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತು. ಮತ್ತು ಭಾರತದೇಶದಿಂದ ಮಿಶ್ರ ದೇಶವಾಸಿಗಳು, ಮಿಶ್ರದೇಶದಿಂದ ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ರೋಮ್ ದೇಶದವರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತರು. ಇದಾದಮೇಲೆಯೇ ಇನ್ನುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹಬ್ಬಿತು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

೯. 'ಆಯುಲ್‌ಉಲ್' ಎಂಬ ಅರಬ್ ಭಾಷೆಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ- "ಎಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಗ್‌ದಾದ್ ರಾಜನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದ ಪಂಡಿತರು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಿಯಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಸರಕ, ಸರ್ಸಸ್, ವೇದಾನ ಗಳೆಂದ ಮೂರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥಗಳು ಭಾರತದಿಂದಲೇ ಅರಬ್‌ದೇಶಕ್ಕೆ ತರಲ್ಪಟ್ಟವು. (ಈ ೩ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲ ನಾಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖನ ವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯಃ 'ಸರಕ' ಎಂಬುಹಕ್ಕೆ ಚರಕ 'ಸರ್ಸಸ್' ಎಂಬು ದಕ್ಕೆ ಸುಶ್ರುತವಿರಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವು ಪಂಡಿತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ವೇದಾನ' ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ) ಅಲ್ಲಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥ ಗಳು ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಯೂರೋಪಿಗೆ ತರಲ್ಪಟ್ಟವು"ಎಂದಿರುತ್ತದೆ- ೧೭ನೆಯ ಶತಮಾನದ ವರೆಗೂ ಯೂರೋಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅರಬ್ ದೇಶದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಣಾಳಿಯೇ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದಿತು.

೧೦. 'ನಿಯಾರ್ಕಸ್' ಎಂಬುವರು— "ಸುಮಾರು ೨೩೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಿಕಂದರನು ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಸೈನಿಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಿಂದುಗಳಾದ ವೈದ್ಯಪಂಡಿತರನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಮತ್ತು ಈ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತಿ ತರ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಪುನಃ ತನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಪೂ ರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನೊಡನೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು" ಎಂದು ಹೇಳಿ ರುವರು.

೧೧. 'ಡೀಟ್ಸ್' ಎಂಬುವರು—"ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ವಿಶೇಷಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದೀಯಔಷಧಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಕೃತಾರ್ಥರನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು." ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

೧೨. 'ಹಕೀಮ್ ಜಾಲೀನೂಸ್' ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ—

"ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯೆಯು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದೇಶದಿಂದ 'ಮಿಶ್ರ' ದೇಶಕ್ಕೂ ಮಿಶ್ರದೇಶದಿಂದ 'ಯುನಾನ್' ಮತ್ತು 'ಅರಬ್" ದೇಶಗಳಿಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ನನ್ನ ಗುರುವಾದ 'ಹಕೀಮ್ ಅಫಲಾತೂನ' ನು ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕಾಲಜ್ಞಾನದ ೩೬ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿದನು, ಆ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಬರೆದು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಮತ್ತು ಈ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ವಿದ್ಯೆಯ ಮರ್ಮವನ್ನಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವನು ತನ್ನ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕುರಿತು 'ನಾನು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಈ ಹಲಗೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇವನ ಪತ್ನಿಯು ಗಂಡನ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಳು. ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ವ್ಯಸನಗೊಂಡು, ನಾನು ಒಂದು ದಿನ ಆ ನನ್ನ ಗುರುವಿನ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಕಳುವಿನಿಂದ ತೋಡಿ ಆ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಂದೆನು. ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಆ ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ವಿಷವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದೆನು ಮತ್ತು ನಾನು ಕಂಡಹಾಗೆ 'ಅರಸ್ತು, ಮತ್ತು ಇವನ ಶಿಷ್ಯರು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲಿತರು ಮತ್ತು ಈರಾನಿನ ಖಲೀಫಾ 'ಹಾರೂರಶೀದ್' ಎಂಬುವನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು" ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರ ವೊಂದೇ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತೆಂದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ ಭೂಮಿಯು ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಸಕಲ ಕಲೆಗಳಿಗೂ ಜನ್ಮಭೂಮಿ ಯಾಗಿದ್ದಿತು ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ವಿಕಾಸವೂ ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಗುಣಜ್ಞ ರಾದ ವಿದೇಶೀಯ ಪಂಡಿತರೇ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರ, ರೇಖಾಗಣಿತ, ತ್ರಿಕೋಣಮಿತಿ, ಬೀಜಗಣಿತ, ದಶಮಲ್ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಭಾರತ ದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟವು. ಅನಂತರ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾದುವು.

ಪಂಡಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠರಾದ 'ಕೋಲಬ್ರುಕ್' ಮತ್ತು 'ವೆಂಟನಿ' ಎಂಬುವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಜ್ಯೋತಿಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆವಿರ್ಭಾವವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರು ತ್ತದೆ. ಕ್ರಿ.ಶ. ೫ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯಭಟ್ಟನು ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯರ ಗ್ರಹಣದ ನಿಜಾಂಶವನ್ನೂ, ಭೂಮಿಯು ಮೇರುದಂಡದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ನಿಜಾಂಶವನ್ನೂ, ಕಂಡುಹಿಡಿದನು.

ಆರ್ಯಭಟ್ಟನು ಹೇಳಿರುವ ಭೂಮಿಯ ಅಳತೆ, ತೂಕ ಗಳಿಗೂ, ಆಧುನಿಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಹೇಳಿರುವ ಭೂಮಿಯ ಅಳತೆ, ತೂಕಗಳಿಗೂ, ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯು ಗುಂಡಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿ ದವರೂ ಭಾರತೀಯರೇ! ಈ ವಿಚಾರಗಳಾದರೂ ಮೇಲಿನ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಾನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಧರವಾಗು ತ್ತವೆ.

ಪರ್ಶಿಯಾ ದೇಶದ ದಾರ್ಶನಿಕನಾದ 'ಕುಂಜ' ಎಂಬುವನು— "ಭರತಖಂಡದ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಗಂಭೀರವಾದ ಸತ್ಯಾಂಶದಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಓದಿ, ಆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ನೋಡಿ, ಬೆರಗಾಗಿರುವರಲ್ಲದೆ ಆ ದರ್ಶನ

ಶಾಸ್ತ್ರದ ತತ್ವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಮಾನವ ಜಾತಿಯ ಕೈತವಕ್ಷೇತ್ರ, ಇವೆರಡೂ ಪೂರ್ವದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಪಂಡಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ 'ಮೆಕ್ಸಮೂಲರ್' ಎಂಬುವನು— "ಭಾರತದೇಶದ ವೇದಾಂತವು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಕೋತ್ತರ ದರ್ಶನವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಗೀತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಥಮ ಜನ್ಮಕ್ಕಾದರೂ ಭರತ ಖಂಡವೇ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಸಪ್ತಸ್ವರಗಳು 'ಫಾರಸ್' ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ 'ಅರಬ್' ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದುವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ೧೧ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪಿಗೆ ಹೋದುವು.

ಸಾಕು! ಸಾಕು! ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಣಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭೂತಲದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಧರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ವಿದ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಭರತಖಂಡವೇ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉನ್ನತಿಯು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿದ್ದಿತೆಂಬುದನ್ನು ಕೌಟಿಲ್ಯ [ಚಾಣಕ್ಯ] ನ ಅರ್ಥ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸಾರ್ವಭೌಮನಾಗಿದ್ದ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ರಾಜ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಚಾಣಕ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಿತು. ರಾಜ್ಯದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಈ ಅರ್ಥ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ರಾಜ್ಯ ಶಾಸನದ ಪದ್ಧತಿಯು ಹೇಗಿದ್ದಿತೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ಶಾಸನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಯು ರಾಜ್ಯದ ಅಂಗಭೂತವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯದ ಹಣದಿಂದ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೂ, ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳೂ ಸ್ಥಾಪಿತಗಳಾಗಿದ್ದವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚಾಣಕ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರಪಶ್ಚಿಮಭಾಗಂ ಪುಣ್ಯಭೈಷಜ್ಯಗೃಹಂ। ಸರ್ವಸ್ನೇಹ ಧಾನ್ಯಕ್ಷಾರಲವಣ ಭೈಷಜ್ಯ ಶುಷ್ಕಶಾಕಯವ..............ನಿಚಯಾನನೇಕವರ್ಷೋಪಭೋಗಸಹಾನ್ ಕಾರಯೇತ್। ನವೇನಾನವಂಶೋಧಯೇತ್॥ [ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧಿಕರಣ ೨, ಅಧ್ಯಾಯ ೪]

ನಗರದ ಉತ್ತರ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಾಲಯಗಳಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಸರ್ವೌಷಧಿ ಭಂಡಾರಗಳಿರಬೇಕು. (Store Rooms) ಆ ಭಂಡಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಔಷಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಳೆಯದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

"ಚಿಕಿತ್ಸಕಾಃ ಶಸ್ತ್ರಯಂತ್ರಾಗದಸ್ನೇಹವಸ್ತ್ರಹಸ್ತಾಃ ಸ್ತ್ರಿಯಶ್ಚಾನ್ನಪಾನರಕ್ಷಿಣ್ಯಃ ಪುರುಷಾಣಾಮುದ್ಧರ್ಷಣೀಯಾ ಪೃಷ್ಠತಸ್ತಿಷ್ಠಯುಃ" (ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧಿಕರಣ ೧೦ ಅಧ್ಯಾ. ೨.)

ಸೇನೆಯು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ಸೇನೆಯ ಸಂಗಡ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರ, ಯಂತ್ರ, ಔಷಧಿ, ತೈಲ, ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಂಗಡ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥೆಯರಾದ ಪರಿಚಾರಿಕೆಯರನ್ನು (Nurses) ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಎಂದು ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ವಾಕ್ಯವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತವೆ.

ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಿಷಕ್ (ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸಕ) ಜಾಂಗಲೀ ವಿದಃ, (ವಿಷಚಿಕಿತ್ಸಕರು) ಗರ್ಭವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕಃ, ಸೂತಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕಃ, ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸಕಃ, ಎಂದು ನಾನಾವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ವರ್ಣನೆಯು ಇತುತ್ತದೆ.

ಈವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ರಾಜಾಶ್ರಯವಿದ್ದಿತು. ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನಮಾಡಿದರೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಇದ್ದರೂ, ವಿರುದ್ಧೌಷಧಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾ ಪಾಯವುಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವು ಒದಗಿದಾಗಲೂ, ಅಂತಹ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಉಚಿತವಾದ ದಂಡವು ವಿಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಪ್ರಜೆಗಳಾದರೂ ಔಷಧಿಸೇವನೆ, ಮತ್ತು ಪಥ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ರದ್ಧೆ ಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯದಂಡವು ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತಿ ದ್ದಿತು. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯರೂ ಪ್ರಜೆಗಳೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜ ಪ್ರಜೆಗಳ ಆದರಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸರ್ವ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಿತು.

ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದ ಕಾಲವನ್ನು ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯಪಂಡಿತರು ೨೫೦೦ ಬಿ.ಸಿ. ಯಿಂದ ೬೦೦ ಬಿ.ಸಿ.ಯ ಮಧ್ಯಕಾಲವೆಂದು ಊಹಿಸಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪ ಯೋಗಿಗಳಾದ ಸೋಮಲತೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ದಿವ್ಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಚರ್ಚೆಯು ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಋಗ್ವೇದವು ೪೫೦೦ ಬಿ.ಸಿ. ಯಿಂದ ೧೬೦೦ ಬಿ.ಸಿ.ಯ ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವು ದೆಂದು ಆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯ ಇತಿ ಹಾಸ ಕಾಲವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಮಾಡಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. (೧) ವೈದಿಕ ಕಾಲ. (೨) ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥ ಲೇಖಕರ ಯುಗ. (೩) ಸಂಗ್ರಹಕಾರರು ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಮಯ. (೪) ಅವನತಿ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಸಂಗ್ರಹದ ಸಮಯ.

ಮೇಲಿನ ಎರಡನೆಯ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಸರ್ವೋಚ್ಚತಮವಾದ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಿತೆಂಬ ವಿಷಯವು ಅನೇಕ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪಂಡಿತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದಲೂ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಕಾಸಕಾಲವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಭ್ಯ ಜಾತಿಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಿತು. ಮಿಶ್ರ, ರೋಮ್, ಗ್ರೀಸ್, ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಖಂಡಪ್ರಭುತ್ವವು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಿತು. ಗ್ರೀಸ್ ಮತ್ತು ರೋಮಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಣಾಳಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಅರಬ್ ದೇಶದವರು ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದವರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಪಥಪ್ರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಖಂಡದ ವಿದ್ವಾಂಸರುಗಳು ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ (Science of Life) ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಶಿಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬುದ್ಧನ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ತತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತವಾಗಿದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬುದ್ಧನ ಶಾಸನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಳಿಗಾಲವು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಬುದ್ಧನ ಅಹಿಂಸಾತತ್ವದ ಪ್ರಭಾವವು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಗವಾದ ಶಲ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸರ್ಜರಿ)ಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುದರಿಂದ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಣಾಳಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಲುಪ್ತವಾಯಿತು. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನವು ಇಂದಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಶವವಿಚ್ಛೇದನ (ಹೆಣಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯುವುದು) ದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ೧೨೭ ತರಹದ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ವವಾದಿ

ಯಾಗಿದ್ದ ಬುದ್ಧನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ''ಆಸುರೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'' ಯೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನುಮಾಡತಕ್ಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಠಿಣ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹ ಶಾಸನವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದನು. ಈ ರಾಜಶಾಸನದ ಭಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಮತ್ತು ಶರೀರ ಯಂತ್ರದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಶವಚ್ಛೇದನ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ದಂಡ ನಾರ್ಹವಾದುದೆಂದು ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ, ಆ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಲೋಪಗೊಂಡಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಕೈಬಿಟ್ಟುಇತರರ ಪಾಲಾಯಿತು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನುದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆಯೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಮುಖ್ಯಾಂಗವು ಲೋಪಗೊಂಡ ಮೇಲಾದರೂ ಉಳಿದೇಳು ಅಂಗಗಳಿಂದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ, ಆಯು ರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದಿತು. ದುರ್ದೈವ ವಿಲಾಸದಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಘೋರವಾದ ಮತ್ತು ದಯನೀಯವಾದ ವಿಪತ್ಪರಂಪರೆಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದೊದಗಲಾರಂಭವಾಯಿತು. ಶಕ, ಹೂಣ, ಯವನರೇ ಮೊದ ಲಾದ ವಿದೇಶೀಯರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭಾರತದ ಅಕ್ರಮಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಆ ಅತ್ಯಾಚಾರಿ ಗಳ ಕೋಪಾಗ್ನಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಅನೇಕವಿಧ ಸಂಪತ್ತಿಗಳು ಆಹುತಿಯಾದುವು! ಆರ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಘಾತವುಂಟಾಯಿತು. ಈ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಲೋಪಗೊಂಡಿತು.

ಸುಮಾರು ೨೨೭೫ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ (327 ಬಿ. ಸಿ.) ಗ್ರೀಕ್ ದೊರೆಯಾದ ಅಲೆಗ್ಜೆಂಡರನು ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದಾಗ, ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಬೆಂಕಿಯ ಪಾಲಾದುವು!

ಅಲೆಗ್ಝಾಂಡರನು ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನು ಮುತ್ತಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯು ರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹಳ ಉನ್ನತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಿತು. ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನಮ್ಮ ವನಸ್ಪತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಲೆಗ್ಝಾಂಡರನ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿದ್ದ ಸೆಲ್ಯೂಕಸ್ಸನು ಸ್ವದೇ ಶಕ್ಕೆ ತೆರಳುವಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮಗಳಾದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸಂಗಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ಅನಂತರ 'ಮೆಗಾಸ್ಥ ನೀಸ್' ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಚಂದ್ರಗುಪ್ತನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೋಸುಗ ಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಿದನು.

ಕ್ರಿ. ಪೂ. ೩೨೭ ರಿಂದ ಕ್ರಿ. ಶ. ೧೭೩೧ರ ವರೆಗೆ ನಡೆದ ಭಾರತದೇಶದ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಳಾದುವು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ಗ್ರಂಥಗಳು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಹೀಗೆ ಯವ ನಾದಿಗಳ ಆತಂಕದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಬಂದಿತು. ಯವನ (ಯುನಾನೀ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತ ಹೋಯಿತು.

ಯವನರ ಆಕ್ರಮಣದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಹುಕಾಲದ ವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಜಾಶ್ರಯವು ದೊರೆಯದಿದ್ದುದರಿಂದ ಉನ್ನತಿ ಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶವು ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒದಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಭಾರತ ಸಾರ್ವಭೌಮನಾದ ಪೃಥ್ವೀರಾಜನ ಪತನವಾಯಿತೋ (ಕ್ರಿ.ಶ. ೧೧೯೧) ಅಂದಿನಿಂದ ಯವನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವು ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಾಜಾ ಶ್ರಯವು ದೊರೆಯಿತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಯು ನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಿಂದಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಹಕೀಮರನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿದುವು. ರಾಜ್ಯ, ಪ್ರಜೆಗಳ

ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಹತ್ತಿತು. ಆದರೂ ಪ್ರಜಾವತ್ಸಲನೂ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಿಯೂ, ಆಗಿದ್ದ ಅಕ್ಬರ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನಂಬಿಗೆಯನ್ನಿಟ್ಟಿದ್ದನಾದುದರಿಂದ ತನ್ನ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದನು.

ಪಠಾಣರ ಮತ್ತು ಮೊಗಲರ ರಾಜ್ಯಭಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಾಜಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅಷ್ಟು ವಿಶೇಷವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲವಕಾಶವು ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅನಂತರ ಮೊಗಲಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪತನದೊಂದಿಗೆ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪತನವೂ ಆಗಿ ಹೋಯಿತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಅಧಃಪತನವೇ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆದರೂ ಆಗ ಈ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಇವುಗಳ ದ್ರವ್ಯಗುಣ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಜ್ಞಾನ ವಿನಿಮಯವುಂಟಾಯಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡೂ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡವು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನವರ ರಾಜ್ಯವು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವ ವರೆಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಮೇಲೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಆತಂಕವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು! ಅಂದಿನಿಂದ ಇವುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಬಂದಿತು.

ಮೊಗಲರ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಕೊನೆಗಂಡು, ಇಂಗ್ಲೀಷರ ಪ್ರಭುತ್ವವು ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದನಂತರ ರಾಜನೀತಿ ಪಟುಗಳಾದಆಂಗ್ಲೇಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮರೀತಿ, ನೀತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ನಾನಾ ಮುಖದಿಂದ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಜನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ 'ಎಲೋಪೆಥಿ' ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಅದರ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯಕೋಶದಿಂದ ಅಪಾರ ಧನವನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರಾಜಕೀಯವೆಂಬ

ಮುದ್ರೆಯನ್ನೊತ್ತಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತವನ್ನೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡೂ ಮೂಲೆಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋದುವು. ಮೊಗಲರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಘೋರ ವಜ್ರಪಾತವಾಯಿತು. ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ, ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪರಾಜಯುವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಸೊರಗಲಾರಂಭಿಸಿದುವು.

ಭೌತಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಶಾರದರಾದ ಆಂಗ್ಲೇಯರು ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಭೋಗಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕುಶಲ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಲದಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು,ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ದ್ರವ್ಯಗುಣಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದ್ದ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಿಶೋಧಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಯೋಗಿತೆಯುನ್ನುತೋರಿಸಿದರು. ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅನುಕೂಲತೆಯ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷರ ಕೈಸೇರಿತು. ಅವರು ಧನಕುಬೇರರು ಮತ್ತು ವಿವಿಧೋಪಕರಣವುಳ್ಳವರಾದುದರಿಂದ ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯು ಜಗತ್ತನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿತು. ಈ ವಿಧವಾದ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹಳ ಶೋಚನೀಯ ದಶೆಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತು. ಎಷ್ಟೋ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಯು ಹಾಳಾಯಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರು.

ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಯ ಮರ್ಮವನ್ನರಿತಿರುವ ಆಂಗ್ಲೇಯರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅನಂತ ವಿಧವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ನಮ್ಮದೇಶದಿಂದಲೇ ಸಾವಿರಾರು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಲ್ಯದಿಂದ ವಿಕ್ರಯಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಆ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನೇ ಪೌಡರ್, ಪಿಲ್ಸ್, ಟಿಂಚರ್, ಮೊದಲಾದ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕಗಳಾದ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತುಂಬಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಗಳುಳ್ಳ ಮುಖಪತ್ರ (ಲೇಬಲ್)ಗಳನ್ನಂಟಿಸಿ, ರೋಚಕ ವರ್ಣನೆಯುಳ್ಳ ಅನುಪಾನ ಪತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರದ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನೇ ಮಹಾಪ್ರಸಾದವೆಂದು ತಿಳಿದು ಒಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು! ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿಯದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ. ದುಡ್ಡಿಗೆ ಪಂಚೇರಿನಂತೆ ಮಾರಿ ಪುನಃ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿರುವ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಸುರಿದು ವಿಕ್ರಯಿಸುತ್ತಿರುವೆವು ! ವ್ಯಾಪಾರ ಚತುರರಾದ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶೀಯರು ದ್ರವ್ಯಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅನಂತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅತಿ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ಇದು ಸತತೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಕುಶಲಮತಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಯತ್ನ ಶೂನ್ಯರಾದ ನಾವುಗಳು ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಕರ್ತವ್ಯಮಾರ್ಗಚ್ಯುತರಾಗಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು, ಇತರರ ಮೇಲೆ ದೋಷಾರೋಪಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವು ! ಇದು ನಮ್ಮ ಹುಚ್ಚುತನವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಉದ್ಯಮೇನ ಹಿ ಸಿಧ್ಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಾಣಿ ನ ಮನೋರಥೈಃ ।
ನ ಹಿ ಸುಪ್ತಸ್ಯ ಸಿಂಹಸ್ಯ ಪ್ರವಿಶಂತಿ ಮುಖೇ ಮೃಗಾಃ ॥

ಎಂಬ ನೀತಿವಚನದಂತೆ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಉದ್ಯೋಗ ದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದೀತೆ? ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಕೇವಲ ಸಂಕಲ್ಪಗ ಳಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಯಾಗಲಾರದು. ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಿಂಹದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮೃಗಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಬಂದು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿಯಾಗಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಡಬಡಿಸಿದರೇನಾದಹಾ ಗಾಯಿತು! ಯಾವಾಗ ರೋಗವು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕಾಣಿಸಿತೋ! ಆಗ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದುವು. ಅದರೆ ರೋಗವು ಬಹುಕಾಲ ದಿಂದಲೂ ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಸುಲಭೋಪಾಯದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಧರ್ಮದಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ತೆರೆದಿವೆಮತ್ತುತೆರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟುವ ಅರೆಯುವ ತೊಂದರೆಗಳು ತಪ್ಪಿದುವು. ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುದಿಸುವ ಕಷ್ಟವೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು. ಈ ಸೂಜಿಯ ಯುಗದ ನವೀನ ಕಾಲ ದಲ್ಲಂತೂ ಪಥ್ಯಸೇವನೆಯ ಕಾಟವೇ ತಪ್ಪಿಹೋಯಿತು. ಈ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಜನಗಳು ಆ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಪರಿಪಾಟಿಯೊಂದು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ವಶರಾಗಿರುವ ಜನಗಳು ಪಥ್ಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯ ವರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಜುಗುಪ್ಸಿತರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಆನಂದದಿಂದ ಸುಸ್ವಾಗತವನ್ನಿತ್ತರು ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನೇ ಅರ್ಪಣಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರು! ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲೋಪೆಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಸರ್ವ ವ್ಯಾಪಿಯಾಯಿತು, ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಜನಗಳ ಅನಾದರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತು. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾದರ ಣೆಯನ್ನುಹೊಂದಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೈಭವವು

ಕಡೆಗೆ ಲೋಪಗೊಂಡಿತು. ಯಾವ ಭಾರತದೇಶವು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ದೇಶೀಯರಿಗೆ ತನ್ನ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿ ಅವರನ್ನು ಉನ್ನತಿಯ ಶಿಖರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಸಿತೋ! ಅಂತಹ ದೇಶಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ದುರ್ದಶೆಯು ಬಂದಿತು. ಯಾವ ಭಾರತ ದೇಶವು ಇತರರಿಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಜ್ಞಾನದ ಭಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಪರಮೋದಾರಿಯೆಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಪಡೆದಿತ್ತೋ! ಅಂತಹ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಈಗ ಇತರರಲ್ಲಿ ಅದೇ ಜ್ಞಾನಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಕೈಚಾಚುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಬಂದೊದಗಿತು!

ದೈವಗತಿಯು ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿಗೂ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಉನ್ನತಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಅವನತಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ದೈವಾನುಕೂಲವಿರುವಾಗ ಒಬ್ಬನು ಭೂಮಂಡಲದ ಚಕ್ರೇಶ್ವರನಾಗಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಾನೆ. ದೈವ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದಾಗ ಆ ಚಕ್ರೇಶ್ವರನೇ ಸಿಂಹಾಸನಚ್ಯುತನಾಗಿ ಬೀದಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತ ಅಲೆಯುವಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವೇ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹಿಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಷ್ಟಾಂಗಾಯುರ್ವೇದವು-ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಪಸರಿಸಿ ಏಕಮಾತ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದು, ಪರಮ ವೈಭವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ದೈವಗತಿಯು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಲು ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಶೋಚನೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಯಿತು. ಹೀಗೆಯೇ ಅನಂತಕಾಲದವರೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಏರಿಳಿತಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದುವು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಗೌರವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲೋಪಗೊಂಡವು.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲವೆಂಬುದು ದಿಟ! ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ದೈವಲೀಲೆಯಿಂದ ಪರಿವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೀರಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದ ಅಸ್ತಂಗತನಾಗಿದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಭಾಗ್ಯಸೂರ್ಯನು ಈಗೀಗ ಉನ್ನತಿಯೆಂಬ ಉದಯಾಚಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅರುಣ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭೆಯನ್ನು

ಬೀರುತ್ತ, ಆಯುರ್ವೇದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದ ಕಗ್ಗತ್ತಲೆ ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧನಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದಿಂದ ಭಾರತೀಯಾಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ತರಹದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗಲಾ ರಂಭವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಒದಗುತ್ತಿರುವ ತಿರ ಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೈದ್ಯವಿದ್ವನ್ಮಣಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಲ ಕರಣೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಾಚೀನಾ ಯುರ್ವೇದೋನ್ನತಿಗೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅನಂತ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ,ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ‹‹ಅಖಿಲಭಾರತಾಯು ರ್ವೇದೀಯ ವೈದ್ಯಸಮ್ಮೇಳನ''ವೆಂಬ ಮಹಾ ಸಭೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ದರು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲಕ ಆಲಸ್ಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅಖಿಲಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ತತ್ತತ್ಪ್ರಾಂತೀಯ ವೈದ್ಯಸಮ್ಮೇಳನಗಳು ಎಷ್ಟೋ ನಡೆದುವು. ಆದರೂ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವಾತಾವರಣವು ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯವು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನೆರವೇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಭಗತ್ಕೃಪೆಯಿಂದ ಆ ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣವು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತ್ರಬೀಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದಾಭಿ ಮಾನಿಗಳಾದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮಹಾಶಯರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸರ್ಕಾ ರದವರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಾಭಿಮಾನಿಗಳ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಶೇಷದಿಂದ ದೇಶೀಯ ಸರ್ಕಾ ರಗಳೂ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿವೆ.

ಭಾರತದೇಶದ ದೇಶೀಯ ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ರುವ ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನವಂತೂ ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಘನಸರ್ಕಾರವು ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ

ರಾಜಾಶ್ರಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹಾ ಭಾಗ್ಯ ವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನಾಳಿದ ಧರ್ಮಪ್ರಭುಗಳಾದ ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ್, ಬಹದ್ದೂರರವರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೃಪಾದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಿಸಿ, ಮೈಸೂರು ರಾಜಧಾನಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನೂ, ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜನ್ನೂ ಬಹಳಧನವ್ಯಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸದ್ಯಃನಮ್ಮನ್ನಾಳುವ ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜಾಧಿರಾಜ ಶ್ರೀಮಜ್ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಮಹಾಪ್ರಭುವರ್ಯರು, ತಮ್ಮ ಪೂಜ್ಯತೀರ್ಥರೂಪರವರು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮಹಾಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಉದಾರ ದಿವ್ಯಚಿತ್ತದ ಬೆಂಬಲವನ್ನುದಯಪಾಲಿಸಿ, ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ-ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದವು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಘೋರತಪಸ್ಸು ಈಗ ಫಲಿಸಿತೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿಹೇಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಹಾಪ್ರಭುಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನನ್ಯ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಪ್ರೇಮವು ಇತರ ಸಂಸ್ಥಾನಾಧೀಶರುಗಳಿಗೆ ಆದರ್ಶ ರೂಪವಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು.

ದೈವಾನುಕೂಲವು ಒದಗಿದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಮುಖವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅನುಕೂಲ ಪರಂಪರೆಗಳೂ ತಡೆಬಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಂದೊದಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸುಖಕರ ವಾತಾವರಣದ ಶುಭ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಜೆಗಳ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸೌಭಾಗ್ಯ ವಿಶೇಷದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಹಾ ಪ್ರಭುಗಳ ಘನ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ, ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ಯೆಯ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತರಾದ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಎಚ್. ಬಿ. ಗುಂಡಪ್ಪಗೌಡರಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವಿಭಾಗದ ಮಂತ್ರಿಗಳು ದೊರತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈ ನಮ್ಮ ಮಾನನೀಯ ಸಚಿವರು ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಆತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರು ವಕಾರಣ ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರ ಕಾರ್ಯವು

ದಿಗ್ವಿಜಯಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರಾಜ್ಯಾಂಗವಾಗಿರುವ ಇಂತಹ ಶುಭ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಜಾವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಆಯುರ್ವೇದಾಭಿಮಾನವು ತಲೆದೋರುತ್ತಿರುವುದು ಸುವರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧವು ಬೆರತಂತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತರು ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಉದಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಮೊನ್ನೆ ತಾನೇ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಷೇರ್‌ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿನ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಾದ, ಲಕ್ಕೂರು ಅಂಡ್ ಕಂಪನಿಯ ಮಾಲೀಕರಾದ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಎಸ್.ಎಲ್. ವೆಂಕಾಜಿಯವರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಉದಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ (೧೦೦೦೦೦)ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ದಾನಮಾಡಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ರಿಟೈರ್ಡ್ ಪೋಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಕಂಕಣವಾಡಿ ಬಸಪ್ಪನವರು ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ (೫೦೦೦೦) ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಹನೀಯರು ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ತಿಂಗಳ ಸಂಬಳದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗುವಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಕಿ ಹಣವನ್ನು ಕೂಡಿಹಾಕುತ್ತ, ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮೊಬಲಗನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ದಾನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮಿತವ್ಯಯವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಯಮಿಗಳಾದ ಉದಾರಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಜನರು ಇರಬಹುದು. ಇವರ ಸಹಾಯ ಧನವು ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕರ್ನಾಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆಯಾಯ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿರುವ ಇಂತಹ ಉದಾರಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಉದಾರಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷಾನಂದದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಈಶ್ವರನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಸಹಾಯಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಒದಗುತ್ತಿರುವ ಇಂತಹ ಸುಸಮಯದಲ್ಲಿ

ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದ ಮತ್ತು ಆರ್ಯಾಯ ಪ್ರಾಂತದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಜಾಗ್ರತರಾಗಿ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನಕಾಲದಂತೆ ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು, ಸರ್ವರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಗೌರವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳು ದೈವಯೋಗದಿಂದ ಪುನಃ ನಮಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಶುಭ ಸೂಚನೆಗಳು ತೋರುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಸಂಘೀಭೂತರಾಗಿ ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಮತಭೇದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸೇವೆಗೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕು. "ನಹಿ ಸರ್ವಃ ಸರ್ವಂ ಜಾನಾತಿ" ಎಂಬ ಮಹೋನ್ನತವಾದ ಸದ್ಭಾವವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರೆಂಬ ಮಹೋನ್ನತ ನಾಮಧೇಯದಿಂದ ಭೂಷಿತರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೋಸುಗ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನಾದರೂ ಅರ್ಪಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯ ಮಹಾನುಭವರ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನುಮತ್ತು ಗೌರವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಲೋಕೋಪಕಾರಕವಾದ ಉದಾತ್ತ ಭಾವವನ್ನು ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವು ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಬಾಹ್ಯಾಡಂಬರಗಳಿಗೆ ಮನಸೋತು ಸ್ವಾರ್ಥಪರರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಕಳಂಕವನ್ನು ತರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆ ನಮ್ಮ ಮಹಾಪುರುಷರ ಧ್ಯೇಯವು ನಿಸ್ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತವಾದ ಲೋಕೋಪಕಾರವೇ ಆಗಿದ್ದಿತಲ್ಲದೆ ಸ್ವಾರ್ಥಪೂರಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮಹಾನುಭಾವರ ನಿಸ್ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈಭವವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಯಾರೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಪರಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹಾನಿಬರದಂತಹ ಸ್ವಾರ್ಥವು ಒಂದು ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿಕರವಾಗಲಾರದು. ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆಯುವುದಾದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಭಾವವು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆಗೆ ಜಗತ್ತು ತಾನಾಗಿಯೇ ತಲೆಬಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸರ್ವೋಪಯೋಗಿತೆಯನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಜನಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶವು ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಭಂಡಾರವಾದ ದೇಶ! ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಕೃಷಿಪ್ರಧಾನವಾದ ಬಡದೇಶ! ಇಂತಹ ದೇಶವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯಗಳಾದ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವನು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನಿಗೆ ಅದೇ ದೇಶ ಅದೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವನಸ್ಪತಿಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕಾರಿಗಳೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ವೈದ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡಜನರು ಈಗಿನ ಪೇಟೆಂಟ್ ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಇತರ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳಿಗೂ ಹಣವನ್ನು ತೆರುವಷ್ಟು ಶ್ರೀಸಂಪನ್ನರಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬ ವಿಷಯವಂತೂ ಸರ್ವಾನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಹುಭಾಗದ ಜನರು ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವಂತಹ ಸುಲಭ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದುಡ್ಡನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉನ್ನತಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಾವಿರಾರು ತುಂಬಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನುಲೋಕೋಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೇ ತಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಗುಟ್ಟು ಬಿಡಬಾರದೆಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ನೀತಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ

ದೇಶದ ಜನಗಳಾದರೂ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತಗಳಾದ ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನವನ್ನೇ ಹೊಂದಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮಿಂದಾಗತಕ್ಕ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡತಕ್ಕ ನೀತಿಯು ನಮ್ಮ ಬಡದೇಶಕ್ಕೆ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಲಿಕೆಯಿಂದೇನಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಉದಾಸೀನ ನೀತಿಯನ್ನು ಜನಗಳು ಮೊದಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೆ? ವಿದೇಶೀಯರು ಇಂದು ಧನ ಕುಬೇರರಾಗಿರುವುದು ? ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನೇ ತಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನೇ ಒಂದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥಗಳ ರಚನೆಯ ಮೂಲಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿ, ಆಯುರ್ವೇದೋದ್ಧಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗತಕ್ಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಘನ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕೊಡದಿರಲಾರದು.

ಹೀಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ಉದಾರ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತಿ, ವೈದ್ಯರ ಲೋಕೋಪಕಾರಕ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತಿ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯದ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಯುಕ್ತವಾದ ಸಹಯೋಗ ಸಂಪತ್ತಿ, ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಸಂಪತ್ತಿಗಳು ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿದರೆ-ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಂತೆ ಈಗ ಪುನಃ ತನ್ನ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಭೂಷಣವನ್ನು ತರುವಂತಹುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಮಹೋದ್ದೇಶಗಳ ಕಡೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕೆಂಬ

ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದಲೇ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಯುರ್ವೇದಾಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಯಿತು. ಆ ಅಭಿರುಚಿಯು ದಯಾಮಯನಾದ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವನಾಥನ ಕೃಪಾಬಲದಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ನೇರವೇರಿತು. ನನ್ನ ಕಾಶಿಯ ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಶೀ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ವಿಶ್ವಾರಾಧ್ಯ ಗುರುಕುಲಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ೧೦೮ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಪಂಚಾಕ್ಷರ ಶಿವಾಚಾರ್ಯ ಮಹಾ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ತಮ್ಮ ಘನತರವಾದ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ ನನ್ನ ೧೪ ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲಾಧ್ಯಯನವು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪುರಸ್ಸರಗಳಾದ ಅನಂತ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ವೀರಶೈವ ವಿದ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಫಂಡ್ ಸಭೆಯವರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಸ್ಕಾಲರ್ಷಿಪ್ಪನ್ನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಕಾಶಿಯ ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಭೆಯವರಿಗೆ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಧ್ಯಯನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಸಮಾಗಮವು ಮತ್ತು ಅವರ ಸದುಪದೇಶಗಳ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ನಾನು ಆರ್ಜಿಸಿದ ಅಲ್ಪ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಿರುಗುಂಟಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷಾಸಕ್ತಿಯುಂಟಾಯಿತು. ಆ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯರೂಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತಿಯು ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಬಹುಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಅದು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಿತು. ಈಗ ದೈವಯೋಗದಿಂದ ಆ ಸಹಾಯ ಸಂಪತ್ತಿಯು ದೊರೆಯಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಆ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯು ಬಹಿರ್ಗತವಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥದ ರೂಪದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಗೊಂಡಿತು.

ಇದೇ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ, ಊದಬತ್ತಿಯ ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಮೂಲಕ ನೂರಾರು ಬಡಜನಗಳಿಗೆ ಜೀವನ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ, ಶ್ರೀಮಾನ್ ಯಜಮಾನ್ ಕೆಂಚಪ್ಪ

ನವರು ಮತ್ತು ಇವರ ಸಹೋದರರು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮುದ್ರಣಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಧನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಉದಾರ ಪುರಸ್ಸರ ವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉದಾರಿಗಳಾದ ಕೆಂಚಪ್ಪ ಸಹೋದರರು ತಮ್ಮ ಆದಾಯದ ಬಹುಭಾಗ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಜಗದೀಶ್ವರನು ಅನಂತ ಕಲ್ಯಾಣಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಲಿ.

ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಾಗದವನ್ನು ಇಂತಹ ಕಾಗದದ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮುದ್ರಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿರುವ, ಮೈಸೂರು ಭದ್ರಾವತಿ ಮಿಲ್ಲಿನ ಮಾನನೀಯ ಚೇರಮೆನ್ನರುಗಳಿಗೂ, ಮಾನ ನೀಯ ಸೆಕ್ರೆಟೆರಿಯರಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತ ಹಾರ್ದಿಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ-ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತದ ಜತೆಗೆ ನಾನು ಕಾಶಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನಾ ಯುರ್ವೇದ.ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಕೃತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಲೋಪ ದೋಷಗಳು ಇರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ "ಆಯು ರ್ವೇದೀಯಗ್ರಂಥಮಾಲಾ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಮಾ ಲೆಯು ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಆ ಮಾಲೆಯ ಪ್ರಥಮ ಪುಷ್ಪವಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಕಾಗದ ಮುಂತಾದ ಸಹಾಯವು ದೊರೆತ ಮೇಲೆ "ವನಸ್ಪತಿಗಳು-ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು-ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು- ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ರೋಗಿಯಸೇವೆ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಗ್ರಂಥಗ ಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆ, ಅವುಗಳ

ವಿಷಯಸಂಗ್ರಹ, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಜತೆಗೆ ಪ್ರೂಫ್ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನೂ, ನಾನೊಬ್ಬನೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಕ್ಷರ ದೋಷಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹೃದಯರೂ, ಗುಣೈಕಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳೂ ಆದ ಮಾನನೀಯ ಪ್ರಿಯ ಪಾಠಕರು ಗಣಿಸದೆ ತಮ್ಮ ಸುಸಂಸ್ಕೃತವಾದ ಉದಾರಭಾವದಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು, ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಲ್ಪ ಸೇವೆಯನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸದಿರಲಾರರೆಂದು ನಂಬಿರುತ್ತೇನೆ.

ಇತಿ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ.

ಸ್ವಭಾನು ಸಂವತ್ಸರ ಜೇಷ್ಠ ಬಹುಳ
೧೩ ಬುಧವಾರ 30-6-1943.

ಮೃತ್ಯುಂಜಯೌಷಧಾಲಯ
ಕೋಟೆಗೆ ಲೇನ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ.

ಶಿವಂ ಭೂಯಾತ್.



'ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ' ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಪಂಡಿತರ ಸಮ್ಮತಿಗಳು

ಭಿಷಕ್ಚೂಡಾಮಣಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್

ಡಾಕ್ಟರ್ ವೈ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ, ಎಲ್.ಎಂ.ಪಿ.,

ರಿಟೈರ್ಡ್ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್, ಗೌ॥ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮಸಿ, ಮೈಸೂರು ಗೌ॥ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಯುನಾನಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಭೂತಪೂರ್ವ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್ ಮತ್ತು ನಿಖಿಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ವೈದ್ಯಸಂಘ (ರಿಜಿಸ್ಟರ್ಡ್) ಇವುಗಳ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು.

710, ರಾಮಾನುಜ ರೋಡ್, ಮೈಸೂರು.

ತಾ॥ 25-7-1943.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ಪಂ॥ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿರುವ "ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ" ವೆಂಬ ಈ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅದರ ಗತ ಮತ್ತು ವರ್ತಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು, ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒದಗಿದ ಏರಿಳಿತಗಳು ನಾನಾ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು, ಅವರುಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಗ್ರಂಥಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ, ಈ ವಿಷಯುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ವಿದೇಶೀಯ ಪಂಡಿತರುಗಳ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಇತ್ಯಾದ್ಯನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಪೂರ್ವಗಳಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಇತಿಹಾಸವು ಸ್ಪಷ್ಟಪಟ್ಟಂತಾಗುವುದು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಒಂದು ಮಹತ್ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಗ್ರಂಥಸ್ಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ—ಇದರಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿರುವ ಸರಣಿಯು ವೃದ್ಧಾಚಾರಕ್ಕೂ ಆರ್ಷಗ್ರಂಥಪರಿಪಾಠಕ್ಕೂ ಲೋಪಬಾರದಂತೆ ಸುಸಂಗತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತಕ್ಕ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಾರಗಳೊಡನೆ ಆಧುನಿಕವಾಗಿ ನೂತನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಆಹಾರ

ವಿಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅನುಕರಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೂ ತನ್ನ ನಿತ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡಲು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಸುಲಭಶೈಲಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ ಮುಂದಡಿಯಿಟ್ಟಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನಿಗಳೆಲ್ಲರ ಕೃತಜ್ಞತೆಗೂ ಅರ್ಹರೇ ಸರಿ.

ಇಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರಸೇವೆ ಮತ್ತು ಭಾಷಾಸೇವೆಯು ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಸಹೋದರರಿಂದಲೂ, ಪ್ರಜಾಕೋಟಿಯಿಂದಲೂ, ರಾಜಾನುಗ್ರಹದ ಮೂಲಕವೂ, ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪುರಸ್ಕಾರವು ಭಗವದನುಗ್ರಹದಿಂದ ದೊರಕಲೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ಹಾರೈಕೆ.

ಇತಿ

ವೈ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಶಾಸ್ತ್ರೀ.



Dated, the 28th July, 1943.

M. RAMACHANDRAN, Esq., M. B. B. S., F. I. M.,
PRINCIPAL, Govt. Ayurvedic and Unani College & Hospitals, MYSORE.

I have perused with pleasure the publication entitled "Arogya Darpana" written in Kannada by Ayurvedacharya Pandit Sri Sivakumara Swamigalu of Bangalore City. It is intended to serve as a guide for understanding the common and simple rules of hygienic living and to promote the spread of such knowledge in the Kannada country through the medium of the vernacular. The author deserves our gratitude for making such a contribution to Ayurveda.

The book opens with a historical introduction in which the origin, progress and decline of Ayurveda are briefly considered and then passes on to a description of the Ways and Laws of Health supported by quotations from standard Ayurvedic Works and the Upanishads, etc. The Bulk of the book is devoted to a consideration of the nutritional and medicinal properties of the dietetic articles that are in common and daily use in our country. Simple and useful prescriptions are given for ordinary ailments under each of these articles.

I would earnestly plead for the revival of the Sadachara contained in the Ayurvedic texts and the daily rules of conduct enjoined by Sanathana Dharma. With this end in view I heartily commend this useful publication.

M. Ramachandran.



ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ವೈದ್ಯಮಣಿ
ಪಂಡಿತ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಾವಧಾನೀ — 764, ಭಕ್ಷಿ ಬಸಪ್ಪಾಜಿ ಗಾರ್ಡನ್,
ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಲಾ — ಮೈಸೂರು.
ಆನರರಿ ಸೆಕ್ರಟರಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಸಂಘ — ತಾ॥ 26-7-1943.

ವೈದ್ಯರಿಗೂ ವೈದ್ಯಾಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಜನಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಪೂರ್ವಾಚಾರ್ಯರುಗಳಾದ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಣೀತಗಳಾದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಕರ್ಣಾಟಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ೧ನೆಯ ಪುಷ್ಪವಾದ ಈ "ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ" ವೆಂಬ ಗ್ರಂಥವು ಗೃಹೋಪಯುಕ್ತಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಾದ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವೈದ್ಯಮಾರ್ತಂಡ, ಭಿಷಗ್ರತ್ನ, ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಬಿರುದಾಂಕಿತರಾದ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳವರ ಪ್ರಯತ್ನವು ಸ್ತುತ್ಯವಾದುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಿಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಹಾರಾಜಾಧಿರಾಜರುಗಳೇ ಆದಿಯಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಗಳೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಪಠನಮಾಡಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಜನಗಳು ಆಹಾರವಿಹಾರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆವಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥ ಕರ್ತರ ಶ್ರಮವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದು.

ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರದವರಿಂದಲೂ, ಮಹಾರಾಜರುಗಳಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಂದಲೂ ಉತ್ತೇಜನವುಂಟಾಗಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಉದ್ದೇಶವು ಈಡೇರುವಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದಾಭಿಮಾನಿ ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರಿಯು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಪಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಾವಧಾನೀ.



“ ಆಚಾರ್ಯಸೇವಾಧುರೀಣ ”

ಡಾಕ್ಟರ್ ಟಿ. ಎಸ್. ಸಿದ್ದಪ್ಪ, ಎಲ್.ಎಂ. & ಎಸ್.,

ರಿಟೈರ್ಡ್ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್, ಮೈಸೂರು.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ರಚಿಸಿರುವ ‘ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ’ವೆಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಈ ಗ್ರಂಥವು ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಜನಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯತಕ್ಕ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣದೋಷಗಳೂ, ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾದ ದೇಹಾಲಸ್ಯವುಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ದೊರಕುವ ಸಾಧಾರಣ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಗ್ರಂಥವು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಆಂಗ್ಲೇಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಲಿವೆ.

ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಾಚೀನೇತಿಹಾಸವನ್ನೂ ಅದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸಿರುವದಲ್ಲದೆ ಇತರ ದೇಶೀಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಬಹಳ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ವಿಷಯಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಮಾಡಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿರುವುದರಿಂದ ರಾಜಾನುಗ್ರಹವೂ, ಪ್ರಜಾನುರಾಗವೂ ಇವರಿಗೆ ದೊರಕಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ವಿಧವಾದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಇವರ ಮುಂದಿನ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನವು ಲಭಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಂಥರಚನೆಯು ಬಹಳ ಪರಿಶ್ರಮಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಜನೋಪಯೋಗಿಗಳಾದ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ರಚಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಉಪಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

27-7-1943. T. S. Siddappa.



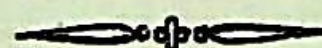
ವೈ. ಚಂದ್ರಶೇಖರಶಾಸ್ತ್ರೀ, ಎಂ.ಎ.,
ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್.
ರಿಟೈರ್ಡ್ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್, ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜ್.

1064, ವಾಣೀವಿಲಾಸ ರೋಡ್,
ಮೈಸೂರು.
ತಾ॥ 25-7-1943.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ ಪಂ॥ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು ರಚಿಸಿರುವ 'ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ'ವೆಂಬ ಅನ್ವರ್ಥನಾಮದ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದಿ ನೋಡಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಕರವಾದ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಲೆಯುವ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ, ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ತೆರಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಶ್ರಮಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಿಶದವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರು ರೋಗಗಳು ಬಾರದಿರುವಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಸೌಕರ್ಯವಿದೆ. ದಿನಗಟ್ಟಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರ

ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ "ಊಟಬಲ್ಲವಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ"ವೆಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ತಕ್ಕರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬರದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿದೆ. ರೋಗಸ್ವಭಾವ, ನಿದಾನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. "ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲವು" ಎಂಬ ಒಂದು ಅಜ್ಞಾನದ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಇವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಈ ಗ್ರಂಥದ ಉಪಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವ ಇವರ ಉಪಕಾರದಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲರೂ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನವೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ಸರ್ಕಾರದವರಿಂದಲೂ, ಮಹಾ ಜನರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುವುದೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸಹಾಯವು ದೊರೆಯಲೆಂದೂ ಇವರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಕಾರವು ಜನಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಲೆಂದೂ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

Y. Chandrasekharasastri.



ಎ. ಎನ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಎಂ.ಎಸ್.,ಎಲ್.ಟಿ.,ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ. (ಲಂಡನ್) ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್.

ಮಹಾರಾಜರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾಲೇಜ್, ಮೈಸೂರು.
ತಾ॥ 25-7-1943.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ,ವೈದ್ಯಮಾರ್ತಾಂಡ,ಭಿಷಗ್ರತ್ನ, ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳವರಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಪ್ರಥಮ ಪುಷ್ಪವಾದ "ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ"ವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಇವರು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತರಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ತರ್ಕ ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ, ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಹೃದಯಂಗಮವಾಗಿಯೂ ಬರೆಯಲು ತಕ್ಕ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹತ್ವ

ವನ್ನೂ ಅದರ ಉನ್ನತಿ ಅವನತಿಗಳ ಕಾಲ, ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ ಪುನಃ ಆಯುರ್ವೇದವು ಅದರ ಮೊದಲಿನ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲವು ಈಗ ಒದಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ಮಹಾರಾಜರುಗಳಿಂದಲೂ, ಅನೇಕ ಸರ್ಕಾರಗಳಿಂದಲೂ, ಪ್ರಜೆಗಳಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತಲಿದೆಯೆಂದೂ ತಿಳಿಸಿರುವುದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿದೆ. ಈ ಪಂಡಿತರೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅನೇಕ ಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಆಯುರ್ವೇದವು ಪೂರ್ವದ ಉಚ್ಛ್ರಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗುವರೆಂದು ಆಶಿಸೋಣ.

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಇವರು ಅನುಸರಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗವು ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತೆಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣದ ವ್ಯಯವಿಲ್ಲದೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆಯೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಅನುಪಾನಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಪಟ್ಟಣಗರಿಗೂ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ನಾರು ಬೇರುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವುದರಿಂದ, ಗ್ರಾಮೋದ್ಧಾರಕ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಸರ್ವರೂ ಓದಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಲರ್ಹವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಪುಷ್ಪಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಜನರಿಗೆ ದೊರಕಿ ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

A. N. Narasimhia.



ಆಸ್ಥಾನ ಮಹಾವಿದ್ವಾನ್, ಪಂಡಿತರತ್ನಂ
ಶ್ರೀಶ್ರೀ ಗುರುಶಾಂತಶಾಸ್ತ್ರೀ

ತ್ಯಾಗರಾಜರೋಡ್,
ಮೈಸೂರು, 29-7-1943

ಬೆಂಗಳೂರು ಮುತ್ತಿನಕಂತೆ ಮಠಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ವೈದ್ಯ ಮಾರ್ತಂಡ, ಭಿಷಗ್ರತ್ನ, ಸಾಹಿತ್ಯವಾರಿಧಿ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗಳು ರಚಿಸಿರುವ "ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ" ವೆಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ತಮ್ಮ ಈ ಮೊದಲನೆಯ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಾವು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿರುವ ನ್ಯಾಯ, ವೇದಾಂತ, ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಲೋಕಾನುಭವದೊಡನೆ ಸಮಾವೇಶಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಾಚೀನೇತಿಹಾಸ, ಅದರ ಉನ್ನತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಿಕವಾದ ಅವನತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿ ಬರೆದಿರುವರಲ್ಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಅನೇಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ವಿಷಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ-ಈ ಗ್ರಂಥವು ಆದಿಯಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಸದಾಚಾರ, ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಗಳಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿಗಳಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನರಿತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ, ರೋಗನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಗ್ರಂಥವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜನೋಪಕಾರಿಯಾದ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಜನಗಳೆಲ್ಲರೂ ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಿಗೆ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ರಾಜರ ಆಶ್ರಯವೂ, ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುತವಾದ ಬೆಂಬಲವೂ ದೊರೆಯಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ದೊರೆತು, ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಪುಷ್ಪಗಳೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶೀಯರು ಸಂತೋಷಪಡುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಒದಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಗುರುಶಾಂತಶಾಸ್ತ್ರೀ.



ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ



ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವರೂಪ ನಿರೂಪಣೆ	೧	
ಪ್ರಾತಃಕಾಲ	೬	
ಶೌಚವಿಧಿ	೯	
ದಂತ ಶೋಧನೆ	೧೫	
ಹಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆಗೆ	೧೭	೧–೨
ವ್ಯಾಯಾಮ	೨೦	
ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ	೩೦	
ಗುಣಕಾರಿ ತೈಲಗಳು	೩೫	೧
,, ...	೩೬	೨
,, ...	೩೭	೩
ಸ್ನಾನ	೩೭	
ದೇವತಾರ್ಚನೆ	೪೨	
ಆಹಾರ ವಿವೇಚನೆ	೫೫	
ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು	೫೯	
ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು (ಧಾನ್ಯಗಳು)	೭೪	
ಅಕ್ಕಿ	೭೬	
ಪ್ರದರ ರೋಗಕ್ಕೆ	೭೮	೧
ಉರಿ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ	೭೮	೨
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ	೭೮	೩
ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ	೭೯	೪
ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ	೭೯	೫
ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ವಾಂತಿಗೆ	೭೯	೬
ಜ್ವರ, ದಣವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿಗಳಿಗೆ	೭೯	೭
ಕಾಲರಾದ ವಾಂತಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಂತಿಗಳಿಗೆ	೭೯	೮
ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಾಕರಿಕೆಗೆ	೭೯	೯
ಅರ್ಧತಲೆಯ ನೋವಿಗೆ	೭೯	೧೦
ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮಿಲಿಗೆ	೮೦	೧೧
ವಾಂತಿಗೆ	೮೦	೧೨

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಗೋಧಿ	೮೦	
ಸಾಧಾರಣ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ	೮೧	೧
ಒಣ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ, ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ	೮೧	೨
ಆಸನದ ಸೋವಿಗೆ	೮೧	೩
ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಗೆ	೮೧	೪
ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಗವು ಅದರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ	೮೧	೫
ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆ ನೋವು, ಜೀರ್ಣ ಜ್ವರ, ಕರುಳಿನ ಬಾವು, ಇವುಗಳಿಗೆ	೮೨	೬
ಮೇಹ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗ	೮೨	೭
ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸೊಟ್ಟಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ	೮೨	೮
ಪೆಟ್ಟು ತಗಲಿ ಬಹಳ ನೋವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ...	೮೩	೯
ಪೆಟ್ಟು ತಗಲಿ ಬಹಳ ಬಾಧೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ	೮೩	೧೦
ಕೀಲು ಮುರಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಲೇಪ	೮೪	೧೧
ಏಟು ತಗಲಿ ನೋವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ	೮೪	೧೨
ಜವೆ	೮೪	
ಮೇಹ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೮೫	೧
ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೮೬	೨
ಪ್ರಮೇಹ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ	೮೭	೩
ರಾಗಿ	೮೭	
ಜೋಳ	೮೯	
ಇಸಬು, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೆ ಲೇಪ	೯೦	೧
ಇಸಬಿಗೆ	೯೦	೨
ಗಾಯಗಳಿಗೆ	೯೦	೩
ಎದೆ ಹಾಲಿನ ವೃದ್ಧಿಗೆ	೯೦	೪
ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ	೯೨	೫
ಸಜ್ಜೆ	೯೨	
ನವಣೆ	೯೨	
ಹಾರಕ	೯೧	
ಸಾಮೆ	೯೨	

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ತೊಗರಿ	೯೧	
ಕಾಲರಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೯೩	೧
ಕಣ್ಣಿನ ಪರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೯೩	೨
ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ	೯೪	೩
ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕಾವಾಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೯೪	೪
ಅಂಗಾಲುರಿಗೆ	೯೪	೫
ಗೂದೆ ಹೊರಟಿರುವುದಕ್ಕೆ	೯೪	೬
ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೯೪	೭
ಚರ್ಮ ಶೋಧಕವಾದ ಪೌಡರ್	೯೪	೮
ಕೆಂಪು ಚೇಳಿ, ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಪೌಡರ್, ಚರ್ಮಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ	೯೫	೯
ಚರ್ಮರೋಗ ನಾಶಕವಾದ ಉತ್ತಮ ಪೌಡರ್	೯೬	೧೦
ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ	೯೭	೧೧
ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪ	೯೭	೧೨
ಮಡಿಮೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೯೭	೧೩
ಸಂಗ್ರಹಣಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	೯೭	೧೪
ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೯೭	೧೫
ಹೆಸರು	೯೮	
ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಎದೆಯುರಿಗೆ	೯೯	೧
ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಭೇದಿಗಳಿಗೆ	೯೯	೨
ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಭ್ರಮೆಗಳಿಗೆ	೯೯	೩
ಜ್ವರ ಸಹಿತವಾದ ಭೇದಿಗೆ	೯೯	೪
ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ವರ್ಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ	೧೦೦	೫
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಬೆವರಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೧೦೦	೬
ಸ್ನಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಚೂರ್ಣ	೧೦೧	೭
ಕಡಲೆ	೧೦೧	
ನೆಗಡಿಗೆ	೧೦೨	೧
ಕಫವು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಬರುವ ಎದೆನೋವು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳಿಗೆ	೧೦೨	೨

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಸಕಲವಿಧ ವಾತ ರೋಗಗಳು, ಮೇಹ ರೋಗ, ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮೆ, ಪಾಂಡು, ಮೂತ್ರಾಘಾತವು ಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯ ರೋಗ, ಇವು ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳ ಪುಷ್ಟಿಗೆ	೧೧೮	೬
ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು	೧೧೯	
ಬಾವು, ನೋವುಗಳಿಗೆ	೧೧೯	೧
ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ	೧೧೯	೨
ಲಕ್ವಾ, ವಾಯು ನೋವು, ಬಾವುಗಳಿಗೆ	೧೧೯	೩
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ	೧೨೦	
ಜೇನುನೊಣಗಳು ಕಡಿದದ್ದಕ್ಕೆ	೧೨೦	೪
ಆಹಾರ ಪಚನ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ	೧೨೦	೫
ಪುಳ್ಳಂಪುರಚಿ ಸೊಪ್ಪು	೧೨೧	
ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೨೨	೧
ಬಹುದಿನದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ	೧೨೨	೨
ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರಗಳಿಗೆ	೧೨೨	೩
ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು	೧೨೩	
ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೧೨೪	೧
ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ	೧೨೪	೨
ಗರ್ಭ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ	೧೨೬	೩
,, ...	೧೨೭	೪
ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುವದಕ್ಕೆ	೧೨೭	೫
ಗಂಡಮಾಲೆಗೆ	೧೨೮	೬
ಪರಿಣಾಮ ಶೂಲೆಗೆ	೧೨೮	೭
ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು	೧೨೮	
ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು	೧೨೮	
ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು	೧೨೮	
ಹೀರೇಕಾಯಿ	೧೨೮	
ಕಣ್ಣಿನ ಪರೆಗೆ	೧೩೦	೧
ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯ ವಿಷಕ್ಕೆ	೧೩೧	೨
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪ	೧೩೧	೩
,,	೧೩೧	೪

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೧೩೧	೫
ಮೂರ್ಛೆಗೆ	೧೩೧	೬
ಹಾಗಲಕಾಯಿ	೧೩೨	
ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೧೩೨	೧
ಇಸಬು, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ನವೆಗಳಿಗೆ	೧೩೨	೨
ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ	೧೩೨	೩
ರಕ್ತಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಗೆ	೧೩೩	೪
ಲೀವರ್ರಿನ (ಯಕೃತ್ತು) ವಿಕಾರಕ್ಕೆ	೧೩೩	೫
ಚಾಕು, ಕತ್ತಿಗಳ ಗಾಯಕ್ಕೆ	೧೩೩	೬
ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ	೧೩೩	೭
ಪಿತ್ತದ ಗಂಟೆ (ಬಕ್ಕೆ) ಗಳಿಗೆ	೧೩೩	೮
ಹಳೆಯ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ	೧೩೪	೯
ಅಸಾಧ್ಯ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ	೧೩೪	೧೦
ಕಿಡಬು ಹೊರಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ	೧೩೪	೧೧
ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ	೧೩೫	೧೨
ಗೌರೀಪಾಷಾಣದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ	೧೩೫	೧೩
ಪಡವಲಕಾಯಿ	೧೩೫	
ಮೈಯ ನವೆಗೆ	೧೩೬	೧
ಕಫದ ಜ್ವರಕ್ಕೆ	೧೩೬	೨
ಕಫದಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಗಂಟಲಿನ ಸೋವುಗಳಿಗೆ	೧೩೬	೩
ಕಫದ ಜ್ವರಕ್ಕೆ	೧೩೭	೪
೨ರ, ೩ರ, ೪ರ, ಜ್ವರಗಳಿಗೆ	೧೩೭	೫
ನವೆ, ಗಂಡೆ, ಮೈಯ ಉರಿ, ಅಗ್ನಿ ವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೆ	೧೩೭	೬
ಹುಳಿತೇಗು, ಗಂಡೆಗಳು, ನವೆಗಳಿಗೆ	೧೩೭	೭
ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ	೧೩೭	೮
ಬದನೆಕಾಯಿ	೧೩೮	
ಏಟು ತಗಲಿ ನೋವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ	೧೩೮	೧
ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಪರೆಗೆ	೧೩೯	೨
,, ...	೧೩೯	೩
ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯು ಸೋರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ	೧೩೯	೪

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಪರೆಗೆ	೧೩೯	೫
ದತ್ತೂರಿಯ ವಿಷದ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೧೩೯	೬
ನಾರು ಹುಣ್ಣಿಗೆ	೧೪೦	೭
ಶೀತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಕೈಗಳು ಬಿವೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ	೧೪೦	೮
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತವು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ	೧೪೦	೯
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ	೧೪೦	
ಬುದ್ಧಿಯ ಭ್ರಮಣೆಗೆ	೧೪೧	೧
ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ	೧೪೧	೨
ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ....	೧೪೨	೩
ಮೂಲದ ಮೊಳಕೆಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ	೧೪೨	೪
ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ	೧೪೨	
ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗೆ	೧೪೨	೧
ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಶೂಲೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ	೧೪೩	೨
ಮೂಗು-ಬಾಯಿ-ಆಸನಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹುಳಿತೇಗು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಾಮಾಲೆಗಳಿಗೆ	೧೪೩	೩
ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಆಸನಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಪ್ರದರ ಒಣಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬಸ, ಎದೆನೋವು, ಕ್ಷಯ, ಎದೆಯ ಗಾಯ, ಲೀವರ್ರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ	೧೪೩	೪
ಗೂರಲು, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ	೧೪೪	೫
ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗೆ	೧೪೫	೬
ಮೂತ್ರದ ತಡೆ, ಮೂತ್ರದ ಹರಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೪೫	೭
ಸೋರೇಕಾಯಿ	೧೪೫	
ವಾಂತಿ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳಿಗೆ	೧೪೫	೧
ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಕೀವು ರಕ್ತಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗೆ	೧೪೫	೨

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ	೧೪೭	೩
ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರಪತನಕ್ಕೆ	೧೪೬	೪
ಕಹಿ ಸೋರೆ	೧೪೭	
ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೆ, ರಾತ್ರಿಯು ಅಂಧತ್ವಗಳಿಗೆ	೧೪೭	೧
ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೧೪೭	೨
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ	೧೪೮	೩
ಗಂಡಮಾಲೆಗೆ	೧೪೮	೪
ಸೌತೇಕಾಯಿ	೧೪೮	
ಮೂತ್ರದಹರಳು (Calculus) ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೪೯	೧
ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ	೧೪೯	೨
ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ	೧೪೯	೩
,, ...	೧೪೯	೪
ಮೂತ್ರನಾಳದ ಹುಣ್ಣು (ಗನೇರಿಯಾ) ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶ್ವೇತ ಪ್ರದರಕ್ಕೆ (ಬಿಳುಪು)	೧೫೦	೫
ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ	೧೫೦	೬
ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೫೦	೭
ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ	೧೫೧	೮
ಮುಖದ ಮಾಲಿನ್ಯವು ದೂರವಾಗಿ ಬಣ್ಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗಗಳು	೧೫೧	೯
ಸುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ	೧೫೩	
ಗಂಡಮಾಲೆಗೆ	೧೫೪	೧
ಗಂಡಮಾಲೆ, ಇತರವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಬಾವುಗಳು ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೫೪	೨, ೩, ೪
ಆನೆಯ ಕಾಲಿನ ಹಾಗೆ ಕಾಲು ಬಾತಿರುವುದಕ್ಕೆ	೧೫೪	೫
ವಾಯು ಸಂಬಂಧವಾದ ಬಾವುಗಳಿಗೆ	೧೫೪	೬
ಏಟು ತಗಲಿದ್ದರೆ	೧೫೫	೭
ನವೆ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿಗಳಿಗೆ	೧೫೫	೮, ೯
ಶೀತದ ತಲೆನೋವಿಗೆ	೧೫೫	೧೦

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ನಾರು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗ	೧೫೫	೧೧
ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ, ಉಬ್ಬಸಗಳಿಗೆ	೧೫೫	೧೨
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ	೧೫೬	೧೩, ೧೪
ವಿಷದ ವೇಗದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ....	೧೫೬	೧೫
ಮೂರ್ಛೆಗೆ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ)	೧೫೬	೧೬
ಮೂಲರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ	೧೫೬	೧೭, ೧೮
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಸೇರಿದ್ದರೆ	೧೫೭	೧೯
ಬೆಂಡೆಯಕಾಯಿ	೧೫೭	
ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು ಪ್ರದರಗಳಿಗೆ	೧೫೮	
ಗೋರೀಕಾಯಿ	೧೫೮	
ಚಪ್ಪರಹ ಅವರೆ	೧೫೮	
(ಗೋಭಿ ಅಥವಾ ಕಾಲಿ ಫ್ಲವರ್) ಹೂಕೋಸು, ಗಡ್ಡೆ ಕೋಸು	೧೫೯	
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	೧೬೦	
ಸಕಲವಿಧ ಬಾವುಗಳಿಗೆ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ	೧೬೦	೧
ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮಸಲಹೆಗಳು	೧೬೧	
ಸಕಲವಿಧ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್	೧೬೨	
ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆ	೧೬೨	
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗುಲ್ಮ, ವಾತರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕದ ತಡೆಗೆ	೧೬೩	೧
ಚೇಳಿನವಿಷ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೬೩	೨
ಮೂಲರೋಗವು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೬೪	೩
ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶೋಭೆಗೆ	೧೬೪	೪
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಸಕಲವಿಧ ಬಾವುಗಳು, ಆನೆಯ ಕಾಲು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಧಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ ಮೊದ ಲಾದುವುಗಳಿಗೆ	೧೬೪	೫
ಈರುಳ್ಳಿ	೧೬೫	
ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಸೀಳಿದ್ದರೆ	೧೬೬	೧
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ	೧೬೬	೨
ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗಗಳು	೧೬೬	೩, ೪, ೫

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ	೧೬೮	೬
ರಕ್ತಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಗೆ	೧೬೮	೭
ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೧೬೮	೮
ಮೂಲ ರೋಗಕ್ಕೆ	೧೬೮	೯, ೧೦
ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗ	೧೬೮	೧೧
ಕಾಮಾಲೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೧೬೯	೧೨
ಗೂರಲು (ದಮ್ಮು) ರೋಗಕ್ಕೆ	೧೬೯	೧೩
ಅರ್ಧತಲೆಯ ನೋವಿಗೆ	೧೬೯	೧೪
ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯೊಳಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫವು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ	೧೬೯	೧೫
ಕಿವಿಯ ನೋವಿಗೆ, ಕಿವಿಯು ಸೋರುವುದಕ್ಕೆ	೧೭೦	೧೬
ನಾರು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗ	೧೭೦	೧೭
ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ	೧೭೦	೧೮
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗೆ	೧೭೦	೧೯
ಕಣ್ಣುಗಳ ಜ್ಯೋತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ, ದುರ್ಮಾಂಸ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೧೭೦	೨೦
ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಹೂವಿಗೆ	೧೭೦	೨೧
ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗ	೧೭೧	೨೨
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	೧೭೨	
ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳಿಗೆ	೧೭೫	೧
ಲಕ್ವಾ, ಕೀಲುವಾಯು, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ	೧೭೫	೨
ಲಕ್ವಾ, ಸಮಸ್ತವಿಧ ವಾತ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ	೧೭೫	೩
ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು, ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆದಿದ್ದರೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೧೭೬	೪
ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ತಡೆಗೆ	೧೭೬	೫
ಗಂಧಕ ಶುದ್ಧಿ	೧೭೭	
ಮೂರ್ಛೆಗೆ	೧೭೮	೬
ಕೀಲುಗಳ ಬಾವು, ನೋವುಗಳಿಗೆ	೧೭೮	೭
ಕೂದಲುದುರಿ ಹೋಗಿರುವ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ	೧೭೯	೮
ಕಿವಿಯ ನೋವಿಗೆ	೧೭೯	೯
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆ ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೭೯	೧೦

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೧೮೦	೧೧
ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೧೮೦	೧೨
ಲಕ್ವಾ ಮತ್ತು ಇತರವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳಿಗೆ	೧೮೦	
ಮೂಲಂಗಿ	೧೮೧	
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಶಾಂತಿಗೆ	೧೮೧	೧, ೨
ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗೆ	೧೮೨	೩
ಜಲೋಂಧರಕ್ಕೆ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿರುವುದು)	೧೮೨	೪
ಶೀತದಿಂದುಂಟಾದ ಕಿವಿ ಸೋವಿಗೆ	೧೮೨	೫
ನವೆ, ತದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣಗಳಿಗೆ (ಎಗ್ಜಿಮಾ)	೧೮೨	೬,೭,೮,೯,೧೦
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ತಡೆಗೆ	೧೮೩	೧೧
ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದಂಗವು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ	೧೮೩	೧೨
ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣಗಳಿಗೆ	೧೮೪	೧೩
ಗಂಡಮಾಲೆ, ಗಲಗಂಡ, ಮತ್ತಿತರ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ	೧೮೪	೧೪
ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ	೧೮೪	೧೫
ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ	೧೮೪	೧೬
ಚೇಳಿನ ವಿಷದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗ	೧೮೫-೮೯	೧ರಿಂದ ೧೩
ಗಜ್ಜರಿ (ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ)	೧೯೦	
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ, ಮೂಗು-ಬಾಯಿ-ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ	೧೯೦	೧
ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲ ಬರುವುದಕ್ಕೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೧೯೧	೨
ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲತೆ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ, ಬಲವೀರ್ಯಗಳ ವರ್ಧನಕ್ಕೆ	೧೯೧	೩
ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ	೧೯೨	೪
ಅರ್ಧತಲೆ ನೋವಿಗೆ	೧೯೨	೫
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕದ ತಡೆಗೆ	೧೯೨	೬
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	೧೯೨	
ಬಲವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ ನಾರಿಕೇಳ ಪಾಕ	೧೯೩	೧
ಬಾವಿಗೆ, ಏಟುಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ	೧೯೩	೨

ವಿಷಯ		ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಸೀಳಿರುವುದಕ್ಕೆ	....	೧೯೪	೩
ಮಕ್ಕಳ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ	....	೧೯೪	೪
ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಪರಿಣಾಮ ಶೂಲೆ, ಹುಳಿ ತೇಗುಗಳಿಗೆ, ಪುಂಸತ್ವ ವೃದ್ಧಿಗೆ		೧೯೪	೫
ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ	....	೧೯೫	೬
ಕಾಲರಾದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತಿತರ ವಾಂತಿಗಳಿಗೆ		೧೯೫	೭
ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಉರಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ		೧೯೫	೮
ಹಣ್ಣುಗಳು	....	೧೯೬	
ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	....	೨೦೧	
ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಗಳು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ	....	೨೦೨	೧
ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ	....	೨೦೩	೨
ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ	....	೨೦೩	೩
ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಲೇಪ	....	೨೦೩	೪
ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪ್ರಮೇಹ, ಅತಿಸಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆ, ಜ್ವರಗಳಿಗೆ	....	೨೦೩	೫
ಸಂಗ್ರಹಣಿ–ಜ್ವರ ಸಹಿತವಾದ ಭೇದಿ, ರಕ್ತ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ		೨೦೩	೬
ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರಗಳಿಗೆ	....	೨೦೩	೭
ಹುಳಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ		೨೦೪	೮
ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವಿಗೆ	....	೨೦೪	೯
ಕಿವಿಯು ಸೋರುವುದಕ್ಕೆ, ಹುಳಗಳು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ		೨೦೪	೧೦, ೧೧
ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಗಳಿಗೆ	....	೨೦೪	೧೨
ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ	....	೨೦೫	೧೩
ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ	....	೨೦೫	೧೪
ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ	....	೨೦೫	೧೫
ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	....	೨೦೫	೧೬
ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅತಿಸಾರಗಳಿಗೆ	...	೨೦೫	೧೭
ಮೂತ್ರನಾಳದ ವ್ರಣಕ್ಕೆ (ಗನೋರಿಯ)		೨೦೬	೧೮
ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುವುದಕ್ಕೆ	....	೨೦೬	೧೯, ೨೦
ಶರೀರದ ಪೃಥತೆಗೆ, ಬಲ, ವರ್ಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ		೨೦೬	೨೧
ಸೇಬುಹಣ್ಣು	....	೨೦೭	
ಲೀವರ್, ಕಣ್ಣು, ನರಗಳ ಅಶಕ್ತತೆಗೆ	....	೨೦೭	

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಸೇವಿನ ಟೀ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ	೨೦೯	
ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣು	೨೧೦	
ಒಣ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ	೨೧೧	೧
ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಉರಿಯ ಶಾಂತಿಗೆ	೨೧೧	೨
ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ	೨೧೧	೩
ಅರೋಚಕ, ಪೀನಸ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ	೨೧೧	೪
ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಅರುಚಿಗೆ, ಜಠರಾಗ್ನಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ	೨೧೧	೫
ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ	೨೧೧	೬
ರಕ್ತಭೇದಿಗೆ	೨೧೨	೭
ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ	೨೧೨	೮
ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ	೨೧೨	೯
ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೨೧೨	೧೦
ಪ್ರಮೇಹ ನಾಶಕ್ಕೆ	೨೧೨	೧೧
ಉಷ್ಣದ ತಲೆನೋವಿಗೆ	೨೧೨	೧೨
ಸಕಲವಿಧ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ	೨೧೩	೧೩
ರಕ್ತಭೇದಿ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳಿಗೆ	೨೧೩	೧೪
ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು	೨೧೩	
ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ, ಮಲೇರಿಯಾಗಳಿಗೆ	೨೧೩	
ದ್ರಾಕ್ಷೆ	೨೧೫	
ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಟೀ	೨೧೭	
ಶೀತದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ	೨೧೮	೧
ಪಿತ್ತ ಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ	೨೧೮	೨
ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳಿಗೆ	೨೧೮	೩
ಸಕಲವಿಧ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ	೨೧೮	೪
ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಮೂತ್ರದ ಹರಳು ಮುಂತಾದ ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ	೨೧೯	೫, ೬, ೭
ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು	೨೧೯	
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಿಳುಪು ರೋಗಕ್ಕೆ	೨೨೦	೧
ವಾತ-ಪಿತ್ತಗಳ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ	೨೨೧	೨
ಬಹುದಿನದಕೆಮ್ಮಲು, ಎದೆನೋವು, ದಮ್ಮುಗಳಿಗೆ	೨೨೨	೩

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂ.
ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ	೨೨೧	೪
ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ	೨೨೨	೫
ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ	೨೨೩	೬, ೭
ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ	೨೨೩	೮
ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	೨೨೩	೯
ಸಕಲವಿಧ ಮೇಹಗಳಿಗೆ	೨೨೪	೧೦
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಿಳಪು, ಕೆಂಪು ಪ್ರದರಗಳಿಗೆ	೨೨೪	೧೧
ಅಂಜೂರಹಣ್ಣು	೨೨೪	
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರದರ ರೋಗಕ್ಕೆ	೨೨೪	
ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ	೨೨೫	೧
ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ನೆಗಡಿಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ	೨೨೫	೨
ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಹಣ್ಣು	೨೨೬	
ಎಲಚಿಯ ಕಷಾಯ, ನರಮಂಡಲದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ	೨೨೭	೧
ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ರೀತಿ	೨೨೭	೨
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಎಲಚಿ ಎಲೆಯ ಪೋಲ್ಟೀಸ್	೨೨೭	೩
ಮಡಿಮೆಗಳಿಗೆ	೨೨೮	೪, ೫
ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಬೆವೆಯುವುದಕ್ಕೆ	೨೨೮	೬
ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವು ಮಾಯುವುದಕ್ಕೆ	೨೨೮	೭
ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ	೨೨೮	೮
ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ	೨೨೮	೯, ೧೦, ೧೧
ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೨೨೯	೧೨
ಹಳೆಯ ವಾಂತಿ ರೋಗಕ್ಕೆ	೨೨೯	೧೩
ಖರ್ಜೂರ	೨೨೯	
ಮಕ್ಕಳು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಖರ್ಜೂರದ ಶರಬತ್ತು (ಟಾನಿಕ್)	೨೩೦	೧
ವಿಶೇಷ ಬಲವರ್ಧನಕ್ಕೆ	೨೩೦	೨
ಅತ್ಯುಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ	೨೩೧	೩
ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ	೨೩೧	೪
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೨೩೧	೫

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂ.
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ	೨೩೨	೬
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಂತುಗಳಿದ್ದರೆ	೨೩೨	೭
ಮಲಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕೃಮಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ	೨೩೨	೮
ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರಗಳಿಗೆ	೨೩೨	೯
ಮೂಲರೋಗದ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೨೩೨	೧೦, ೧೧
ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ	೨೩೩	೧೨
ಬೇಲದಹಣ್ಣು	೨೩೩	
ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಶಾಂತಿಗೆ	೨೩೪	೧
ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ	೨೩೪	೨
ಶರೀರದ ಅತ್ಯುಷ್ಣತೆಯ ಶಾಂತಿಗೆ, ವೀರ್ಯ ಪುಷ್ಟಿಗೆ	೨೩೪	೩
ಪ್ರಮೇಹಕ್ಕೆ, ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ	೨೩೪	೪, ೫
ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು	೨೩೫	
ವಾಂತಿಗೆ	೨೩೫	೧
ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ	೨೩೫	೨
ಗೂದೆಯು ಹೊರಗೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ	೨೩೬	೩
ಬಹಳ ಸಾರಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಗೆ	೨೩೬	೪
ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ	೨೩೬	೫,೬
ಮೂಲರೋಗಕ್ಕೆ	೨೩೬	೭
ಸರ್ಪ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಗಳ ವಿಷಕ್ಕೆ	೨೩೬	೮
ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವು ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ಕಲೆಯು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ..	೨೩೭	೯
ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು	೨೪೭	
ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಮೂತ್ರ-ಮಲದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ	೨೩೭	೧
ಶ್ವಾಸ ರೋಗ (ಉಬ್ಬಸ)ಕ್ಕೆ	೨೩೭	೨
ವೀರ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಕ್ಕೆ	೨೩೭	೩
ಅಸಾಧ್ಯ ಪ್ರದರ ರೋಗಕ್ಕೆ	೨೩೮	೪,೫
ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಗೆ	೨೩೮	೬
ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಗಡ್ಡೆ ಬಾವುಗಳಿಗೆ	೨೩೮	೭
ಭಗಂದರಕ್ಕೆ	೨೩೮	೮

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ವೀರ್ಯದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ರತಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನಕ್ಕೆ	೨೩೯	೯
ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ	೨೩೯	೧೦
ಎದೆಯುರಿ, ಮೂತ್ರದುರಿ, ಪ್ರಮೇಹಗಳಿಗೆ	೨೩೯	೧೧
ನೀರಾಗಿರುವ ವೀರ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೨೩೯	೧೨
ಸಿಂಬೆಹಣ್ಣು	೨೩೯	
ದಣುವು, ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ವಾಕರಿಕೆಗಳಿಗೆ	೨೪೧	೧
ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೋತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ	೨೪೧	೨
ಸಕಲವಿಧ ಉದರ ರೋಗಗಳಿಗೆ	೨೪೧	೩
ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ	೨೪೨	೪
ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ	೨೪೨	೫
ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸಕ್ಕೆ	೨೪೩	೬
ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ	೨೪೩	೭
ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೨೪೩	೮
ಸರ್ಪದ ವಿಷಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗ	೨೪೩–೪೬	
ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು	೨೪೭	
ಸೀಬೆಹಣ್ಣು	೨೪೭	
ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಲುಗಳಿಗೆ	೨೪೮	೧
ಕಣ್ಣುರಿಯ ಶಾಂತಿಗೆ	೨೪೮	೨
ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ	೨೪೮	೩
ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆ, ನವೆಗಳಿಗೆ	೨೪೯	೪
ಸೀತಾಫಲ	೨೪೯	
ಗಡ್ಡೆ, ಕುರಗಳು ಬೇಗ ಒಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ	೨೪೯	೧
ಪಿತ್ತದ ಗಂದೆ ನವೆಗೆ	೨೪೯	೨
ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಜಂತುಗಳು ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ	೨೫೦	೩
ಗೂಡಯು ಹೊರಟಿರುವುದಕ್ಕೆ	೨೫೦	೪
ನಾರು ಹುಣ್ಣಿಗೆ	೨೫೦	೫
ನಾನಾವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ	೨೫೦	೬
ದನಗಳ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುವುದಕ್ಕೆ	೨೫೦	೭

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂ.
ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲ ವರ್ಧನಕ್ಕೆ	೨೫೦	೮
ಗಡ್ಡೆ, ಕುರುಗಳು ಬೇಗನೆ ಒಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ	೨೫೧	೯
ಮೂರ್ಛೆಗೆ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ)	೨೫೧	೧೦
ದನಗಳು ಹಾಯುವುದರಿಂದ ಆದ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯುವುದಕ್ಕೆ	೨೫೧	೧೧
ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು	೨೫೧	
ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ	೨೫೨	೧
ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವಿಗೆ	೨೫೩	೨
ಉಷ್ಣದ ತಲೆನೋವಿಗೆ	೨೫೩	೩
ಗೇರು ತಗಲಿದ್ದರೆ	೨೫೩	೪
ಅಫೀಮಿನ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ	೨೫೩	೫
ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಅರುಚಿಗೆ	೨೫೩	೬
ಎಲಬು ಮುರಿದು ನೋವಾಗಿದ್ದರೆ	೨೫೪	೭, ೮
ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲು ಕವಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ	೨೫೪	೯
ಗೇರಿನ ತೊಂದರೆಗೆ	೨೫೪	೧೦
ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ	೨೫೪	೧೧
ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೨೫೪	೧೨
ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುತ್ತಿನಾಕಾರದ ಬಿಂದುವಿಗೆ	೨೫೫	೧೩
ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೆ	೨೫೫	೧೪
ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಪರದೆ ಬಿದ್ದಂತಾಗುವುದಕ್ಕೆ	೨೫೫	೧೫
ಶೀಘ್ರಪತನಕ್ಕೆ, ವೀರ್ಯವು ನೀರಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ	೨೫೫	೧೬
ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ	೨೫೬	೧೭
ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ	೨೫೬	೧೮, ೧೯
ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು	೨೫೬	
ಖರ್ಜೂರಹಣ್ಣು	೨೫೮	
ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು	೨೬೦	
ಮಾದಲಹಣ್ಣು	೨೬೧	

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗೆ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್)	೨೬೨	೧
ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳಿಗೆ	೨೬೨	೨
ಹಲ್ಲುನೋವು, ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ	೨೬೨	೩
ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ	೨೬೩	೪, ೫ :
ಚಕ್ಕೋತಹಣ್ಣು	೨೬೩	
ಅನಾನಸ್	೨೬೩	
ಟೊಮೊಟೋಹಣ್ಣು	೨೬೬	
ಹಾಲು	೨೬೭	
ಹಾಲಿನ ವಿವಿಧತೆ, ಹಾಲಿನಿಂದ ರೋಗನಾಶ, ಹಾಲಿನ ನಾನಾವಿಧ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಹಾಲಿನ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳು	೨೬೯, ೨೭೪	
ಮೊಸರು	೨೭೫	
ಮೊಸರಿನ ವಿವಿಧತೆ, ಮೊಸರಿನಿಂದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳು	೨೭೫–೨೭೮	
ಮಜ್ಜಿಗೆ	೨೭೮	
ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ವಿವಿಧತೆ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ನಾನಾವಿಧ ಉಪಯೋಗಗಳು	೨೭೮–೨೮೧	
ಬೆಣ್ಣೆ	೨೮೨	
ತುಪ್ಪ	೨೮೨	
ತುಪ್ಪದ ವಿಶೇಷಗುಣಗಳು, ತುಪ್ಪದ ನಾನಾವಿಧ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪದ ಉಪಯೋಗಗಳು	೨೮೨–೨೮೬	
ನೀರು	೨೮೨	

ವಿಷಯ	ಪುಟ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂ.
ನೀರಿನ ವಿವಿಧತೆ, ನೀರಿನ ಸಂಬಂಧವಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳು	೨೮೭–೨೯೧	
ಶುದ್ಧವಾಯು	೨೯೧	
ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆ, ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಉಪಯೋಗ, ಶುದ್ಧವಾಯು ಸೇವನೆ	೨೯೩–೨೯೫	
ನಿದ್ರೆ	೨೯೫	
ನಿದ್ರೆಯ ವಿವಿಧತೆ, ನಿದ್ರೆಯ ವಿವೇಚನೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ನಿಯಮಗಳು	೨೯೮–೩೦೧	
ಉಷಃಪಾನ	೩೦೧	
ಉಷಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆ, ಉಷಃಪಾನದ ಗುಣ	೩೦೧	
ಉಷಃಪಾನದಿಂದ ರೋಗನಾಶ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕ ಆಯುರ್ವೇದದ ಹಿತೋಪದೇಶ	೩೦೧–೩೦೪	

— ಗ್ರಂಥ ಸಮಾಪ್ತಿ —



ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಃ ಶರಣಮ್.

ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣ

ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಫಲಾಃ ಪ್ರಮಾಣವಿಕಲಾ ವಾಗ್ವಿಸ್ತರೈರಾಕುಲಾ ।
ವೇದಾಃ ಪ್ರಾಪ್ತಪದಾ ಯದಾಪ್ತವಚನಪ್ರಾಮಾಣ್ಯಸಾಮಾನ್ಯತಃ ।
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೈಕಫಲಂ ತ್ರಿಸೂತ್ರಮಮಲಂ ಸ್ವಸ್ಥಾತುರಾಣಾಂ ಹಿತಂ
ತಂ ವಿದ್ಯಾಸ್ವಖಿಲಾಸು ಸತ್ತಮಮಹಂ ವೇದಂ ಭಜಾಮ್ಯಾಯುಷಃ ॥

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜೀವಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿ ಸಮುದಾಯವು ನಿರಂತರವಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನೇ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ದುಃಖವನ್ನು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿಮಾತ್ರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಗುಣವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾನವ ಜನ್ಮವನ್ನುಹೊಂದಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನಾವಿಧ ಸುಖಗಳ ನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಹಗಲಿರುಳು ನಾನಾ ವಿಧಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಅಂತಹ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಲೂ ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ.

ಜಗದ್ರಕ್ಷಕನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿದ್ಯೆ, ಧನ, ಪ್ರಭುತ್ವ, ಭೂಮಿ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವನು. ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಅವರವರ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಸುಕೃತ ವಿಶೇಷದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೊಂದಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿ ಮನುಷ್ಯಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನವರ ಕೀರ್ತಿಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುವೆಂಬ

ವಿಷಯುವು ಸರ್ವಾನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಹಲೋಕ ಪರಲೋಕ ಸುಖಗಳಿಗಾದರೂ ಈ ಸಂಪತ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ನಾನಾವಿಧ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಂದ ವಿಭೂಷಿತರಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಸುಖಿಗಳಾಗುವರೆ ? ಎಂಬ ವಿಷಯವೇ ಅತಿ ಗಂಭೀರವೂ ವಿಚಾರಣೀಯುವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಸುಖಿಯಾಗುವನೆಂಬ ಮಾತು ಸ್ವಪ್ನಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಪತ್ತಾದರೂ ಇರಲಿ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಸಾರಭೂತವಾದ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಸಂಪತ್ತು ಜನ ಸಂಚಾರವೇ ಇಲ್ಲದ ಘೋರಾರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ತರತ್ಕಾಲದ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರನ ಶೀತಲಕಿರಣದಂತೆ ನಿರರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಭಂಡಾರದಿಂದ ರಹಿತನಾದವನು ಸಕಲ ವಿದ್ಯಾ ಪಾರಾವಾರ ಪಾರಂಗತನಾಗಿ ಲೋಕೋತ್ತರ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಮಂಡಿತ ನಾಗಿದ್ದರೂ, ನವಖಂಡ ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನಾಳುವಂತಹ ಸಾರ್ವಭೌಮ ನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಪಾಂಡಿತ್ಯವೂ ಅವನ ಪ್ರತಿಭೆಯೂ ಅವನ ಪ್ರಭುತ್ವವೂ ಅವನ ಅಸಾಧಾರಣ ಸುಖಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಮರುಭೂಮಿ ಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮಳೆಯಂತೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುವು.

ನವದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಅತಿಸುಂದರವಾದ ಶರೀರಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಭೂತವಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ತಳಹದಿಯು ಸಡಿಲವಾದರಾಯಿತು! ಮಂದಿರದ ಶೋಭೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಲಿರುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂಬ ಮಂದಿರದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ತಾವಾ ಗಿಯೇ ಉರುಳಿ ಬೀಳುವಂತಾಗುವುವು. ಇಂತಹ ಮುರುಕು ಮನೆ ಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಜುಗುಪ್ಸಿತನಾಗಿ ಮಂದಿರಾಧ್ಯಕ್ಷನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಸರ್ವಾಂಗಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಮನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಅನರ್ಘ್ಯ ಮಾಣಿಕ್ಯವನ್ನೊಂದುಸಲ ಕಳೆದು ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದು ಪುನಃ ಸಿಗುವದು ಅಸಂಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಯಿಂದ ಅಲಂಕೃತನಾದವನಲ್ಲಿ ಸುಖಸಾಧನಗಳಾದ ಇತರ ಸಂಪತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವನು ಆಡಂಬರ ರಹಿತನಾಗಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ಸುಖದ ನಿಧಿಯ ನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಭಗವದ್ಧ್ಯಾನ, ಸತ್ಕಥಾಕಾಲಕ್ಷೇಪಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಜನ್ಮವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಬಲಗಳಿಂದ ಮಾನವಜನ್ಮದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯಗಳಾದ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುವನು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಲೋಕೋ ತ್ತರ ವಸ್ತುವು ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಭೂತವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು "ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಾಣಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ" ಎಂದು ಹೇಳಿರು ತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕಾಲೋಚಿತಗಳಾದ ದೈನಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದಲೇ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುವ ಅಂತರಂಗ ವಸ್ತು ವಾಗಿದೆ. ಯಾವನು ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಅವನ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಮಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಕೃತಿವಿರುದ್ಧ, ಕಾಲವಿರುದ್ಧಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳು ಕುಪಿತಗಳಾಗಿ ಶರೀರವು ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗುವುದು. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಗೋಸುಗ ವೈದ್ಯರ ಮನೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಬುದ್ಧಿ ಬಲವನ್ನೆಷ್ಟು ಹೊಗಳಿದರೂ ತೀರದಾಗಿದೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭ ವಾಗಿ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲೋಚಿತವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಯನ್ನುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಸುಖವನ್ನುಹೊಂದುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ವಿವೇಕಶೀಲತೆಯು ಇನ್ನಾವುದುಂಟು? "ಪ್ರಕ್ಷಾಳನಾದ್ಧಿ ಪಂಕಸ್ಯ ದೂರಾದಸ್ಪರ್ಶನಂ ವರಂ" ಎಂಬ ನೀತಿ ವಚನದಂತೆ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೆಸರಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದೇ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲವೆ? ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವಂತಹ ವಿಹಿತಾಚರಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಗೊಡದೆ ನಾನಾವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣವನ್ನಿತ್ತು ಪುನಃ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧನವ್ಯಯ ಶರೀರ ಪರಿಶ್ರಮಗಳನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ವಿವೇಕಶಾಲಿಗಳಾದವರಿಗೆ ಶೋಭಿಸುವುದೆ?

ನಮ್ಮ ಜನ್ಮ ಭೂಮಿಯಾಗಿರುವೀ ಭಾರತದೇಶಕ್ಕೆ ಶಿರೋಮಣಿಗಳಾಗಿಯೂ ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೇ ಆದರ್ಶವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿಯೂ ಇದ್ದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾಪುರುಷರು ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಶೀಲರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದವರಾಗಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾ ಬುದ್ಧಿ, ಶೌರ್ಯ, ತಪಸ್ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವೈಭವಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಮಾನವ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಮಹಾ ಮಹಿಮರೂ ಕರುಣಾಶಾಲಿಗಳೂ ಆದ ಚರಕಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದರತ್ನಾಕರವನ್ನು ಮಥಿಸಿ ಹಿತಾಹಿತಬೋಧಕಗಳಾದ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳೆಂಬ ದಿವ್ಯರತ್ನಗಳನ್ನು ಜಗತ್ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸಾರಗೊಳಿಸಿರುವರು. ಇಂತಹ ದಿವ್ಯರತ್ನಗಳ ತೇಜೋಮಯವಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ಹಿತಾಹಾರವಿಹಾರರೂಪಗಳಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಲೆಂಬುದೇ ಅಗ್ನಿವೇಶ ಚರಕಸುಶ್ರುತಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಧಾನೋದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳು ಚರಕಸುಶ್ರುತಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ' ಎಂಬ ಅಂಕಿತದಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಸ್ಥನ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು,

ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ ।
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ॥
ಸುಶ್ರುತ ಸೂ. ಅ. ೧೬.

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವನು. ವಾತ ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ಮಂದ ವಿಷಮ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸಮಗಳೆಂಬ ಜಠರಾಗ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಮಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜ, ಅಸ್ಥಿ, ಶುಕ್ರ, (ವೀರ್ಯ) ಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದ (ಬೆವರು) ಗಳೆಂಬ ಮಲತ್ರಯದ ಸಮಾನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ದೃಢಶರೀರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಗಳಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತನಾದವನೂ, ಸ್ವಸ್ಥ (ಆರೋಗ್ಯವಂತ) ನೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಈ ಸ್ವಸ್ಥನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ (ಆರೋಗ್ಯ) ವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಗೆ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವವನು ಆರೋಗ್ಯಸಂಪನ್ನನಾಗುವನೆಂದುಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಂ ಯಥೋದ್ದಿಷ್ಟಂ ಯಃ ಸಮ್ಯಗನುತಿಷ್ಠತಿ ।
ಸ ಸಮಾಃ ಶತಮವ್ಯಾಧಿರಾಯುಷಾ ನ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ॥
ಚರಕ, ಸೂ.ಅ. ೮.

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದಾಚರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು 'ಶತಾಯುರ್ವೈ ಪುರುಷಃ ಶತವೀರ್ಯಃ' (ಐ.ಶ್ರು.೩-೭) ಎಂಬ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯದಂತೆ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕುಂಠಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ವ್ಯಾಧಿರಹಿತನಾಗಿ ನೂರುವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವನು.

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಮಹಾವೃಕ್ಷವು ಅಂಕುರರೂಪದಿಂದ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದ್ದು; ಹಿತಾಹಾರವಿಹಾರರೂಪವಾದ ಮಳೆಯು ಬಿದ್ದನಂತರ ಬಹಿರ್ಗತವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೈದಿ ನಿರೋಗತೆ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ಬುದ್ಧಿ, ದೀರ್ಘಾಯು

ಗಳೆಂಬ ಅಮೃತಸದೃಶಗಳಾದ ಸುಮಧುರ ದಿವ್ಯ ಫಲಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಾನವರನ್ನು ಆನಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಚಿತಾಹಾರವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತವಾದ ಸ್ವಸ್ಥಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಕರ್ಮವಶದಿಂದೊಂದುವೇಳೆ ರೋಗವುಂಟಾದರೂ ಅದು ವಿಶೇಷ ಬಾಧಕವಾಗಲಾರದು. ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯೋಪಚಾರಗ ಳಿಂದಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿವೇಕಶಾಲಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನೂ,

ನಗರೀ ನಗರಸ್ಯೇವ ರಥಸ್ಯೇವ ರಥೀ ಯಥಾ ।
ಸ್ವಶರೀರಸ್ಯ ಮೇಧಾವೀ ಕೃತ್ಯೇಷ್ವವಹಿತೋ ಭವೇತ್ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೫.

ನಗರಾಧ್ಯಕ್ಷನು ನಗರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಜಾಗ್ರತನಾಗಿರು ವನೋ, ರಥಾರೋಹಣವನ್ನು ಮಾಡಿದವನು ರಥದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಆಸಕ್ತನಾಗಿರುವನೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಿತಾಚರಣೆಯಿಂದ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮೊದಲು ರೋಗವುಂಟಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮುಚಿತಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆ ಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಅನಂತರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರೋಗಸಮೂಹವೆಂಬ ಶತ್ರುಮಂಡಲದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು 'ದಿನಚರ್ಯೆ' ಎಂಬ ದೃಢತರವಾದ ಮಹಾದ್ವಾರದಿಂದ ಅತಿ ಬಂಧುರವಾದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ಕೋಟೆಯು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಾನವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜ್ವರಾದಿರೋಗಗಳೆಂಬ ವೈರಿಗಳ ಭಯವು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ವಿವೇಕಿಗಳಾದ ಪ್ರಿಯಪಾಠಕರು ಇಂತಹ ಬಂಧುರವಾದ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುತ್ತ ವೈರಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಹಿತರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಸುಖವನ್ನು ಅನು ಭವಿಸುವರಾಗಲೆಂದು ಆದಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧಕವೂ, ಹಿತಾಹಿತ

ಸೂಚಕವೂ, ಆದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅನಂತರ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತಿ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯಗಳಾದ ಉಪಾಯ (ಚಿಕಿತ್ಸೆ)ಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದುಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ.

ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಬುಧ್ಯೇತ ಸ್ವಸ್ಥೋ ರಕ್ಷಾರ್ಥಮಾಯುಷಃ ।
ದಿನದುಃಖಪ್ರಶಾಂತ್ಯರ್ಥಂ ಸ್ಮರೇಚ್ಛಿವಪದಾಂಬುಜಂ ॥

ದೀರ್ಘಾಯುವನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ವಸ್ಥನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತಿ ದಿನವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನವೇ ದುಃಖ ನಿವಾರಕನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಪಾದಾರವಿಂದಗಳನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇಳಬೇಕು.

ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಯಾರು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ (೧೦ ಗಂಟೆ ಯೊಳಗೆ) ಮಲಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ (೪ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ) ಏಳುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಬರಲಾರವು. ಅವರ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಮಂದಿರವಾಗಿ ವಿದ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಪೂರ್ಣಾಯು ಗಳೆಂಬ ಅನುಪಮವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿಸುವಂತಾಗುವುದು.

ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದ ರಾತ್ರಿಯ ಕಡೆಯ ಯಾಮವು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರಮಯವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯ ಮುಹೂರ್ತವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವುಂಟಾಗಿರುವುದು. ಈ ಅಮೃತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧಕವಾದುದೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಿರುವ,

ರಾತ್ರೇಶ್ಚ ಪಶ್ಚಿಮೇ ಯಾಮೇ ಮುಹೂರ್ತೋ ಯಸ್ತೃತೀಯಕಃ ।
ಸ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯ ಇತಿ ವಿಖ್ಯಾತೋ ವಿಹಿತಃ ಸಂಪ್ರಬೋಧನೇ ॥

ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಸರ್ವಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಯುವು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕಭಾವವನ್ನು ಉದಯಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಸಮಯವು

ಅತಿ ಕಠಿಣತರವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅತಿಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ಫುರಣೆಗೊಳಿಸು ವಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯೆಯು ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾ ಧ್ಯಯನಶೀಲರಿಗೆ ಈ ಪವಿತ್ರ ಸಮಯವು ಕಲ್ಪತರುವಿನಂತೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ದಾಯಕವಾಗಿರುವುದು. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ‹‹Early to bed and early to rise makes a man healthy, Wealthy and wise' ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಏಳುವ ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಯೂ ಬುದ್ಧಿ ಶಾಲಿಯೂ ಆಗುವನು ಎಂಬ ನೀತಿವಚನವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದ ವಿಲಾಸಮಯ ಜೀವಿಗಳೂ, ಆಲಸ್ಯಮೂರ್ತಿ ಗಳೂ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಕೃಪಾಪಾತ್ರರೂ, ಆದ ಅನೇಕ ಜನರು ಜಗತ್ತಿನವ ರೆಲ್ಲಾ ಎಚ್ಚತ್ತು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿ ಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನರಿಯದೆ ತಾವು ಮಾತ್ರ ಮಾಯಾಮಯಿಯಾದ ನಿದ್ರಾದೇವಿಯ ಮೋಹಪಾಶದಿಂದ ಬಂಧಿತರಾಗಿ ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಾಚಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಕಾಶಮಧ್ಯದ ಅರ್ಧಮಾರ್ಗವನ್ನತಿಕ್ರ ಮಿಸುವವರೆಗೂ ಮಿಥ್ಯಾ ಸುಖಸ್ವಪ್ನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಲೀನರಾಗುತ್ತಿರುವರು

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೮-೯ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಿದ್ರಾವಶರಾಗಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾಯಶಃ ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಂತ ಸುಖ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರಿಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ಜೀವಿಕೆಯ ಚಿಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಬಡವನಂತೆ ಜೀವನ ನಿರ್ವಾಹದ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಬೇಗನೆ ಏಳುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗವಾದರೂ ಏನಿದೆ ? ಇಂತಹ ಆಲಸಿಗಳಾದ ಹಣವಂತರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಲಗಿರುವ ಕೆಟ್ಟಪದ್ಧತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ಅಜೀರ್ಣರೋಗಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತ, ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನಿತ್ತು, ಯಾವಾಗಲೂ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕಗಳೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಡು

ತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ, ಹಣವನ್ನು ನೀರಿನಂತೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಯಾರಿಗೆ ದುಃಖವುಂಟಾಗದು? ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಇತರ ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವದಿಲ್ಲವೆಂಬ ವಿಷಯವು ಇಂತಹ ಆಡಂಬರಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವರನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಬಿಟ್ಟೋಡುವಳೆಂದು, "ಸೂರ್ಯೋದಯೇ ಚಾಸ್ತಮಿತೇ ಶಯಾನಂ ವಿಮುಂಚತಿ ಶ್ರೀರ್ಯದಿ ಚಕ್ರಪಾಣಿಃ' ಎಂಬ ಚಾಣಿಕ್ಯನ ನೀತಿವಚನವು ಸಾರುತ್ತಿದೆ

ಪ್ರಿಯಪಾಠಕರೇ! ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹಾಪುರುಷರಂತೆ ಆದರ್ಶವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂದಿಚ್ಛಿಸುವುದಾದರೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವಸಮಯವಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಪವಿತ್ರ ನಿಯಮವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಸುಖಿಗಳಾಗುವುದುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಶೌಚವಿಧಿ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಅನಂತರ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಕಡೆಗೋಡುವುದುಚಿತವಲ್ಲ. ಮಲದ ವೇಗವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ನೂರಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟು ಮಲದ ವೇಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು; ಹೆಡೆಯನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಪದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುವುದೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶತಾಧಿಕವಾದ ಭಯಂಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು,

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿದಂತಾಗುವುದು, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತಗಳಾದ ತೇಗುಗಳು ಬರುವುದು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಘಾತಕಗಳಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೋರುವ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ತೇಗು, ಆಕಳಿಕೆ ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ನಿದ್ರೆ, ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದುಂಟಾದ ನಿಶ್ವಾಸ, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುವೆಂದು ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು,

> ನ ವೇಗಾನ್ ಧಾರಯೇದ್ಧೀಮಾನ್ ಜಾತಾನ್ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಯೋಃ ।
> ನೋದ್ಗಾರಸ್ಯ ನ ಜೃಂಭಾಯಾ ನ ವೇಗಾನ್ ಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಯೋಃ ॥
> ನ ಬಾಷ್ಪಸ್ಯ ನ ನಿದ್ರಾಯಾ ನಿಶ್ವಾಸಸ್ಯ ಶ್ರಮೇಣ ಚ
> ಏತಾನ್ ಧಾರಯತೋ ಜಾತಾನ್ ವೇಗಾನ್ ರೋಗಾ ಭವಂತಿ ಹಿ ॥
>
> ಚರಕ ಸೂ. ೫. ೭

ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವನು.

ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಪರನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯದೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಕಾಯಿಕಗಳಾದ ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಇಹಪರಸಾಧಕವಾದ ಪರಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯು, 'ನ ವೇಗಾನ್ ಧಾರಣೀಯ' ಎಂಬ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೭ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ,

> ಇಮಾಂಸ್ತು ಧಾರಯೇದ್ವೇಗಾನ್ ಹಿತೈಷೀ ಪ್ರೇತ್ಯ ಚೇಹ ಚ
> ಸಾಹಸಾನಾಮಶಸ್ತಾನಾಂ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಕರ್ಮಣಾಂ ॥

ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕರಣಗಳ ದುಷ್ಕಾರ್ಯ ವೇಗವರ್ಣನೆಯು ಅತಿ ಮನೋಹರವೂ ಸನ್ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗಲಾರದು.

> ಲೋಭಶೋಕಭಯಕ್ರೋಧಮಾನವೇಗಾನ್ ವಿಧಾರಯೇತ್
> ನೈರ್ಲಜ್ಜ್ಯೇರ್ಷ್ಯಾತಿರಾಗಾಣಾಮಭಿಧ್ಯಾಯಾಶ್ಚ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ॥

ಲೋಭ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಮಾನ (ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮಹಾ ಪುರುಷನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ನಿರ್ಲಜ್ಜತೆ (ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತೋರಗೊಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಈರ್ಷ್ಯೆ (ಪರರ ಅಭ್ಯುದಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಹಿಸದಿರುವಿಕೆ) ಅತಿರಾಗ (ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಸಕ್ತಿ) ಅಭಿಧ್ಯೆ (ಪರರ ದ್ರವ್ಯವನ್ನಪಹರಿಸಬೇಕೆಂಬ ದುರಾಶೆ) ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಗುಣಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

ಪರುಷಸ್ಯಾತಿಮಾತ್ರಸ್ಯ ಸೂಚಕಸ್ಯಾನೃತಸ್ಯ ಚ ।
ವಾಕ್ಯಸ್ಯಾಕಾಲಯುಕ್ತಸ್ಯ ಧಾರಯೇದ್ವೇಗಮುತ್ಥಿತಂ ॥

ಪರುಷಭಾಷಣ (ಪರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸುವಂತಹ ಬಿರುಸುಮಾತು), ಅತಿಮಾತ್ರ ಭಾಷಣ (ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಬಹಳ ಮಾತಾಡುವುದು), ಸೂಚಕಭಾಷಣ (ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾತು) ಅಸತ್ಯಭಾಷಣ, ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ಭಾಷಣ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಾಚಿಕ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

ದೇಹಪ್ರವೃತ್ತಿರ್ಯಾ ಕಾಚಿದ್ವರ್ತತೇ ಪರಪೀಡಯಾ ।
ಸ್ತ್ರೀಭೋಗಸ್ತೇಯಹಿಂಸಾದ್ಯಾ ತಸ್ಯಾ ವೇಗಾನ್ ವಿಧಾರಯೇತ್ ॥

ಪರಸ್ತ್ರೀಸಂಪರ್ಕ, ಕಳ್ಳತನ, ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆ, ಮೊದಲಾದ ಶಾರೀರಕ ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ವೇಗವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪರರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಕಲವಿಧ ಶಾರೀರಕ ಚೇಷ್ಟೆಗಳ ವೇಗವನ್ನೂ ತಡೆಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಭಾರತದೇಶವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೦ ಜನಗಳು ಆಲಸ್ಯದಿಂದಲೋ ! ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳ ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದಲೋ! ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಲೋ! ಉಚಿತಸ್ಥಾನದಅಭಾವದಿಂದಲೋ! ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತ, ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಲೂ, ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವೇಗಗಳ ತಡೆಯಿಂದ ಉದಯಿಸುವ, ಸಕಲರೋಗಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂಬ ಮಹಾ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳು

ತ್ತಿರುವವರನ್ನೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಮಲದ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನಂತಕಾರಣಗಳಿರುವುವು. ಅಕಾಲಭೋಜನ, ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗದಿರುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ವಶರಾಗಿ ಪುನಃ ಉಣ್ಣುವುದೂ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಚಟ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯುಂಟಾಗುವುದು. ನಾನಾವಿಧ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವು ಬೆಳೆದು, ಅಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆಯುತ್ತ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಅಧೋವಾಯುವಿನ ಗತಿಯು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಕಾರ್ಯವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ಲೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಲಬಂಧವುಂಟಾದ ಮೇಲೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುದಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷಭಾರವು ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸಂಕೋಚ (ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ವಿಕಾಸ (ತೆರೆಯುವುದು) ಶಕ್ತಿಯು ಶೂನ್ಯ ವಾಗಿ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂಬ ರೋಗವು ತಲೆ ದೋರುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಸುಖವನ್ನನುಭವಿಸಿದಷ್ಟು ಆನಂದವಾಗುವುದು.

ಮಲಬಂಧವಾದಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ತಿಣಕಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಮಲವಾಹಕಯಂತ್ರ (ಪಕ್ವಾಶಯ) ದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನರಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನಗಳಾಗುವುವು. ಈ ನರಗಳು ದೃಢಗಳಾಗಿದ್ದರೇ ಮಲಾಶಯದ ಕಾರ್ಯವು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಜರುಗುವುದು. ಈ ಯಂತ್ರದ ಕಾರ್ಯವು ನಿಂತುಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮಲಬಂಧವು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಲಬಂಧಕ್ಕೆ ಅಜೀರ್ಣವು ಕಾರಣ ವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ವಿರುದ್ಧಾ ಹಾರ ವಿಹಾರರೂಪವಾದ ಕಾರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಬಂಧವೆಂಬ ಕಾರ್ಯವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳಾಗುವರು. ರೋಗವೆಂಬುದು ಅವರ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ಈ ಅಸಹ್ಯರೋಗನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ, ಪಾಚಕ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯಕರ್ಮದಂತಾಚರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಔಷಧಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾರ್ಯವೇ ನಿಂತುಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿರುಪಾಯರಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಮಿತ್ರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಔಷಧಬಲದಿಂದಾಗುವ ಮಲತ್ಯಾಗವು ಕ್ಷಣಿಕಸುಖವನ್ನೀಯುವುದಾದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಶರೀರವು ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿವೇಕಮತಿಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಮಲಬಂಧವುಳ್ಳವರು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುದಿನದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಹಳೆಯ ತೊಗರಿಯಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಚಕ್ಕೋತ, ಕಾಕಿ, ಬಸಳೆ, ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಪುಳ್ಳಿಂಪುರಿಚೆ, ಅಗಸೆ, ನುಗ್ಗೆ ಮೊದಲಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ಎಳೆಯ ಬದನೆಯಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪ ಹೀರೆಯಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಮೂಲಂಗಿ, ಬಾಳೆಯ ಹೂವು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಹಸಿಯಕೊಬರಿ, ಪ್ರಾಕ್ಷೆ, ಅಂಜೂರ, ದಾಳಿಂಬರೆಯಹಣ್ಣು, ಹಸಿಯ ತುಂಬಿ, ಜೀರಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣಗಳಿಂದ ಹದಮಾಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊದಲಾದ ಪಾಚಕ ಮತ್ತು ಮಲಶೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧರೋಗದ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ, ಹೊರಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಿರುಗುತ್ತಿರುವ, ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಂಧುಗಳಾದ, ಬಜಾರದ ತಿಂಡಿಗಳ ಸಹವಾಸವನ್ನು ದೂರಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವುದುತ್ತಮ. ಕಾಳುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಕುಪಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ವಾತನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಲಬಂಧದಿಂದ ಅತಿಶಯ ವಾದ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದರೆ ಮೃದುವಿರೇಚನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ವಿರೇಚನ ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೃದುವಿರೇಚನವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವ ನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸೋನಾಮುಖಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ಸೋಪು, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ವಾಗಿ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಅವಸ್ಥಾನುಸಾರ ವಾಗಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಒಂದುವೇಳೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ವಿರೇಚನ ವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣ, ೧೦-೧೫ ಕರಿಯದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು) ೨ ತೊಲ ಗುಲ್ಕಂ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನೊಡನೆ ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಪಾವಿಗಿಳಿದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರಕೃತಿ ಯವರಿಗೂ ಹಾನಿರಹಿತವಾದ ಉಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ೨ ತೊಲ ಗುಲ್ಕಂ ೧೦-೧೫ ಕರಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನೂ (ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು) ೧ ಪಾವು ಗುಲಾಬೀ ಹೂವಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ಪನ್ನೀರು) ಅಥವಾ ಕೇವಲ ನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಅರೆದು ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಸುಖಭೇದಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಉಪಾಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುವುವು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನುಮಾಡುವುದು ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಗಳಾದ ಆಹಾರವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ದಂತಶೋಧನೆ

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಸುಖವನ್ನೀಯುವ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೆ? ಆ ಸಮಯವು ಆಹಾರದ ಪರಿಪಾಕಕಾಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರದ ಮಲಿನಾಂಶವು ಉಸಿರಿನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಬಂದು ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸಿನ ರೂಪದಿಂದ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದ ಹೊಲಸು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿಯೂ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹೊಸಲನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಯು ಹೊಸಲಿನ ಕೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಮಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಜುಗುಪ್ಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮುಖದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ವೃಕ್ಷಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ದಂತಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಂತಶೋಧನವಿಧಿಯು ಪ್ರಾಚೀನಾಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮಹೋಹರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭಕ್ಷಯೇದ್ದಂತಪವನಂ ದಂತಮಾಸಾನ್ಯಬಾಧಯನ್ ।
ನಿಹಂತಿ ಗಂಧಂ ವೈರಸ್ಯಂ ಜಿಹ್ವಾದಂತಾಸ್ಯಜಂ ಮಲಂ ॥
ನಿಷ್ಕೃಷ್ಯ ರುಚಿಮಾಧತ್ತೇ ಸದ್ಯೋ ದಂತವಿಶೋಧನಂ ।
ದೌರ್ಗಂಧ್ಯಂ ಭಜತೇ ತೇನ ತಸ್ಮಾಜ್ಜಿಹ್ವಾಂ ವಿನಿರ್ಲಿಖೇತ್ ॥

ಚರಕ. ಸಂ.ಅ. ೫

ಎಂದು ದಂತಶೋಧನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ವೃಕ್ಷಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿರುವ ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾದ ಹೊಲಸು ನಾಶವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಗು ತ್ತದೆ.

ದಂತಶೋಧನೆಗೆ ಬೇವು, ಜಾಲಿ, ಕಗ್ಗಲಿ, ಹೊಂಗೆ, ಎಕ್ಕ, ಇಪ್ಪೆ, ಸುರಹೊನ್ನೆ, ಮುಂತಾದ ವೃಕ್ಷಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಪ್ರಶಸ್ತಗಳಾಗಿವೆ. ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ಕಹಿರಸದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ಒಗರಿನಲ್ಲಿ ಕಗ್ಗಲಿ ಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಂಗೇಮರದ ಕಡ್ಡಿಯೂ, ದಂತಶೋಧನೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಈ ನಾಲ್ಕು ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಡ್ಡಿಗಳೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಿರುವವು. ಲವಣ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ದಂತ ಶೋಧನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಹಿ ಮೊದಲಾದ ರಸಗಳುಳ್ಳ ಗಿಡಗಳೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗತಕ್ಕ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗಿಡದ ೧೨ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವೂ ಕಿರುಬೆರಳಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವೂ ಇರುವ ಸರಳ ವಾದ ಹಸಿಯಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಜಗಿದು ತುದಿಯನ್ನು ಕೂರ್ಚದಂತೆ (ಬ್ರಷ್ಷಿನಂತೆ) ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ತಗಲಿಸ ದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಲ್ಲನ್ನೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಅನಂತರ ಅದೇ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಅನೇಕಸಲ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಅನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೆಳ್ಳಿ ತಾಮ್ರ, ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಸೀಸ, ತವರಗಳಿಂದ ತೆಳ್ಳಗೆ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರವಾದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಅದರಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸ ಬಹುದು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ಕಠಿಣತೆಯು ದೂರವಾಗಿ ರಸಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ದಂತಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ದಂತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಸುವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧವು ಬೆರತಂತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಪಾಠಕರ ಉಪ ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಂತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಚೂರ್ಣಗಳ ವಿಧಿ ಯನ್ನು ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ತುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ ಗಳ ಸಮಭಾಗ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆಯಾಗಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಯೊಡನೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡರೊಡನೆಯಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬ್ರಷ್ಷಿ ನಂತೆ ಮಾಡಿರುವ ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಎದ್ದಿಕೊಂಡು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ತಗಲಿಸದಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಕ್ಕುವುದಾದರೆ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು, ಒಸಡು ಬಾಯುವುದು, ಮುಂತಾದ ದಂತರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸುಂದರವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ದೃಢಗಳೂ ಆಗುವುವು.

೨. ತುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ, ಕಚೋರ, ಚಂಗಲ್‌ಕೋಷ್ಠ, ತುಂಗ ಮುಸ್ತೆ, (ಜೇಕಿನಗಡ್ಡೆ) ತೇಜಪತ್ರೆ, ಪಟಿಕ, ಮೈಲುತುತ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಮೊದಲು ಪಟಿಕ ಮೈಲುತುತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳುಮಾಡಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಸಣ್ಣಕಣ್ಣಿನ ಜಲ್ಲಡಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಡ್ಡಿಯ ತುದಿಯಿಂದ ಎದ್ದಿಕೊಂಡಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನಿಂದಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೂರ್ಣದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬಿಳಿಯ ಸುದ್ದೆಮಣ್ಣನ್ನು (ಇದು ಅಂಗಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಕಪೌಡರ್, ಖಡುವು, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.) ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುವು. ಅಥವಾ ಈ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಜಾಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬತ್ತದ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಬೂದಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೂಡಿಸಬಹುದು.

ಬ್ರಷ್ಷುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರೂ ಬ್ರಷ್ಷಿನಿಂದ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನೆದ್ದಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಹುದು. ಕೆಲಸವಾದ ನಂತರ ಬ್ರಷ್ಷನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ತೊಳೆದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕೂದಲುಗಳ ಸಂದು ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ನಿಂತು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವು. ಪುನಃ ಹಾಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಜೀರ್ಣಾಶಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾದ ಉದರರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವವು. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಷ್ಷಿನ ಭಕ್ತರು ಇವುಗಳ ಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸರದಿಂದ ಇವುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವುದಾದರೆ "ವಿನಾಯಕಂ ಪ್ರಕುರ್ವಾಣೋ ರಚಯಾಮಾಸ ವಾನರಂ" ಗಣೇಶನನ್ನು ಮಾಡ ಲಾರಂಭಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡುತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಮಂಗನ ಆಕಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತೆಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆಂದುಪಯೋಗಿಸಿದ ಬ್ರಷ್ಷು ಉದರರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಕಡೆಗೆ ಬೆಟ್ಟದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಷ್ಷಿನ ಶುದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟವನ್ನು ವಹಿಸು ವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಲ್ಪಕಷ್ಟ, ಅಲ್ಪಸಮಯದ ವ್ಯಯ, ಅಲ್ಪಧನದ ವ್ಯಯಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ದಂತಶೋಧನಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅನು ಸರಿಸುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಜ್ಞರಾದ ಪಾಠಕರು ವಿಷಮದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಾದರೆ ಇವೆರಡು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣದೋಷಗಳು ಕಾಣದಿರಲಾರವು.

ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಡ್ಡಿ ಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ

ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಡ್ಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಹಿ, ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ಕಾರ, ಈ ನಾಲ್ಕು ರಸಗಳು ಕುಪಿತಗಳಾದ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಸಮಾನತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಂತಶುದ್ಧಿಗೆ ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಮರಗಳ ಹಸಿಯ ಕಡ್ಡಿಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಷ್ಷು ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಮೃಗದ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಶಕ್ತಿಯೂ, ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ದೃಢತೆಗನುಕೂಲವಾದ ಯಾವ ಗುಣವೂ ಇಲ್ಲ, ಮತ್ತು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕಶಕ್ತಿಯಂತೂ ಹೆಸರಿಗಾದರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇಕೆ ? ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಸ್ವತಂತ್ರಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಓಹೋ! ಮರೆತೆ! ಒಂದು ಗುಣವು ಮಾತ್ರ ಇದರಲ್ಲಿರುವುದು ನಿಜ, ಅದಾವುದು ? ಟೂತ್ ಪೌಡರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು! ಟೂತ್ ಪೌಡರಿನ ಬಲವೇ ಬಲ! ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರದಿಂದಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದು.

ದಂತಶೋಧನ ನಿಷೇಧ—ಕುತ್ತಿಗೆ, ಅಂಗಳು, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿರೋಗವಿರುವಾಗಲೂ ಮುಖಪಾಕ(ಬಾಯಲ್ಲಿಬೊಕ್ಕೆಗಳೇಳುವುದು) ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂರ್ಛೆ, ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು ಈ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗಿರುವಾಗಲೂ ದಣುವು ನೀರಡಿಕೆಗಳುಂಟಾದಾಗಲೂ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬಾರದೆಂದು ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆಯು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನೇ ಸಾವಧಾನದಿಂದುಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರವಾಗಲಾರದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಬಲವೆಂಬುದು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಬಲದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಸಕಲಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಬಲದ ಮಹಿಮೆಯಿಂದಲೇ ಸಕಲ ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕೋನ್ನತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವೋನ್ನತಗಳಾಗಿ ಮೆರೆಯುವುವು. ಬಲದಿಂದಲೇ ವಿದ್ಯೆ ಧನ ಪ್ರಭುತ್ವ ಮೊದಲಾದ ಸಂಪತ್ತುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸುಖವು ದೊರೆಯುವುದು. ಬಲವಂತನಿಗಾಗಿಯೇ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತುಗಳೂ ನಿರ್ಮಿತಗಳಾಗಿರುವುವು. ಬಲಶಾಲಿಯೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಮಾನ್ಯನಾಗುವನು. ಬಲಹೀನನನ್ನು ಸಕಲಸಂಪತ್ತುಗಳೂ ಬಿಟ್ಟೋಡುವುವು. ನಿರ್ಬಲನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸುಖವನ್ನೂ ಹೊಂದಲಾರನು. ಬಲವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಜಗತ್ತೇ ಶೂನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಬಲದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಸಿಂಹವು ವನರಾಜ, ಮೃಗರಾಜಗಳೆಂಬ ಸಾರ್ಥಕ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದಲಂಕೃತವಾಗಿರುವುದು ? ಬಲವಿಲ್ಲದ ಮೊಲವು ತಲೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಲವನ್ನೇ ಅಲಂಕರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎಂದಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಬಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಡಲು ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುವೆಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಕುತೂಹಲಪಡುವರಲ್ಲವೆ ? ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಬಲಪ್ರದ ವಸ್ತುಗಳಾವುವೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಥಟ್ಟನೆ ಬಾಯಿಂದ ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕರೋಟು ಮೊದಲಾದ ಬಲವರ್ಧಕ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರನ್ನೇ ಹೇಳಿಬಿಡುವರು. ಆದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಿಜವಾದ ಬಲವುಂಟಾಗಬಹುದೇ ? ಇದೇ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿರುವುದಾದರೆ ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಶ್ರೀಮಂತರು ಸೇರುಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ಸೇರುಗಟ್ಟಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿಂದರೂ ಮಣಗಟ್ಟಲೆ ಬಾದಾಮಿ ಅಕ್ರೋಟುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೂ ಬಲವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನೂ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದಿಡಲಾರದಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಈ ಬಲವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾರವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರದೆ ಅವರ ಶರೀರವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹುಳಿ

ಬಿದ್ದ ಗಿಡದಂತೆ ಕಳೆಗುಂದಿ ಒಣಗಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ ? ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ಆ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಬಾದಾಮಿಗಳು ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡವು ? ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಲೂ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಪದಾರ್ಥವಿರಬೇಕೆಂದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಾವುದು ? ಅದೇ ! ನಿಮ್ಮ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಬಾದಾಮಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಪುಷ್ಟಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಸತ್ವವನ್ನು ರಕ್ತಗತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯದ ನಿಧಿಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಶಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರವ ನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವ 'ವ್ಯಾಯಾಮ' ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಸ್ತಾಹಾರವನ್ನೂ ಭಸ್ಮಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಲದ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನ ತಿಗೆ ಶತ್ರುವಾಗಿರುವ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾ ಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಬಲಗಳನ್ನು ಧೃಢಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಬಲವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯವಸ್ತುವು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗು ವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದೆಂಬುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬೇಡಿರಿ.

ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶೀಯರು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಾಲಕರು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ವೃದ್ಧರ ವರೆಗೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲಸ್ಯ ರಹಿತರೂ ವಿಶೇಷಪರಿಶ್ರಮಿಗಳೂ ಆಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದಲೇ ವಿದೇಶೀಯರು ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನುಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹರಡು ತ್ತಿರುವರು. ಇತರ ದೇಶದವರು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾ ಮದ ವೈಭವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರು. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ

ರಾದರೋ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹೆಸರನ್ನೇ ಮರೆತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯವಿಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ದೃಢಶರೀರಿಗಳಾಗಿ ಸಕಲ ಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಲದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ರೋಗದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಬಲಶಾಲಿಗಳ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನವಾಗಿದ್ದ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜನ್ಮಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಕೆಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಣ್ಣೆಯಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನರಿಯದವರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ದೇಶಗಳ ಶಿರೋಮಣಿಯಂತಿದ್ದ ನಮ್ಮಾದೇಶಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ದುರವಸ್ಥೆಯು ಬಂದೊದಗಿತಲ್ಲವೆ ? ಇದೂ ಒಂದು ಕಾಲಮಹಿಮೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ!

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗಿ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಶರೀರವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಎಂದಿಗೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಸುವರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದಲೇ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂಬ ಜಲಧಾರೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮವೃಕ್ಷವು ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಮನೋಹರವಾದ ಮಧುರಫಲವನ್ನೀಯುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮುಚಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಶರೀರವು ದೃಢವೂ ಸೌಂದರ್ಯಯುಕ್ತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ವಿಷಯವು ಅತಿಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಂಕ್ಷೇಪ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೋರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪ್ರಧಾನೋದ್ದೇಶವು ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು

ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಯಾಗುವನು. ವೀರ್ಯವೇ ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು.

ಆಹಾರಸ್ಯ ಪರಂ ಧಾಮ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ರಕ್ಷ್ಯಮಾತ್ಮನಃ।
ಕ್ಷಯೋಹ್ಯಸ್ಯ ಬಹೂನ್ ರೋಗಾನ್ಮರಣಂ ವಾ ನಿಯಚ್ಛತಿ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೬.

ವೀರ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ 'ಓಜ' ಎಂಬ ತೇಜೋರೂಪವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜವು ಎಂದು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೋ ಅಂದೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯಮರಾಜನ ಅತಿಥಿಯಾಗುವನು. ಈ ಓಜಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುವು. ವೀರ್ಯವು ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದ ೨ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ—

ರಸ ಇಕ್ಷೌಯಥಾ ದಧ್ನಿ ಸರ್ಪಿಸ್ತೈಲಂ ತಿಲೇ ಯಥಾ
ಸರ್ವತ್ರಾನುಗತಂ ದೇಹೇ ಶುಕ್ರಂ ಸಂಸ್ಪರ್ಶನೇ ತಥಾ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿನ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ರಸವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ, ಮೊಸರಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ, ಎಳ್ಳಿನ, ಸರ್ವಾವಯವದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ ವೀರ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಸದಾಚರಣೆಯಿಂದಲೂ ಶರೀರ ಧಾರಣೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ (ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆ)ಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ

ದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರೋಪಚಯಃ ಕಾಂತಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಾಂ ಸುವಿಭಕ್ತತಾ ।
ದೀಪ್ತಾಗ್ನಿತ್ವಮನಾಲಸ್ಯಂ ಸ್ಥಿರತ್ವಂ ಲಾಘವಂ ಮೃಜಾ ॥
ಶ್ರಮಕ್ಲಮಪಿಪಾಸೋಷ್ಣಶೀತಾದೀನಾಂ ಸಹಿಷ್ಣುತಾ ।
ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಪಿ ಪರಮಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾದುಪಜಾಯತೇ ॥

ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ಅ. ೨೪.

ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೃಢಗಳೂ, ಕಾಂತಿವಿಶಿಷ್ಟಗಳೂ ಆಗುವುವು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಆಹಾರದ ರಸವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಲಾಘವ, (ಶರೀರವು ಹಗುರಾಗುವುದು) ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೀತೋಷ್ಣಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಂಹವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೃಗಗಳು ಪಲಾಯನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮಶೀಲನಾದವನನ್ನು ನೋಡಿ ರೋಗಗಳು ಪಲಾಯನಸೂಕ್ತವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಸ್ಥೂಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕುರೂಪಿಯನ್ನು ಸುರೂಪಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ವಾರ್ಧಕ್ಯವು (ಮುಪ್ಪು) ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಲವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅರ್ಧಬಲವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಗಲು, ಹಣೆ, ಮೂಗು, ಕೈಕಾಲುಗಳೇ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಸಂದಿಗಳು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆವರು ಬಂದು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯು ಒಣಗುತ್ತ ಬಂದಾಗ ಶರೀರದ ಅರ್ಧಬಲವು ವ್ಯಯವಾಯಿತೆಂದರಿತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ

ಕ್ಷಯ, ವಾಂತಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ (ಮೇಲ್ಭಾಗ ಕೆಳಭಾಗಗಳ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು) ಮೂರ್ಛೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು. ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗಲೂ ಕ್ಷೀಣಶರೀರವುಳ್ಳವರೂ, ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತ ರಾದವರೂ, ಊಟವಾದಮೇಲೆಯೂ, ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡುವುದು ಹಾನಿ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರೂ ಬಲಶಾಲಿಗಳೂ ಸಕಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತಕಾಲ ವಸಂತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಪ್ರಚಾರದ ಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸ್ವದೇಶೀಯ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಉತ್ತಮ ವಾದುದು. ಸ್ವದೇಶೀಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮು, ಕೂತೇಳುವುದು, ಗಡೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಮಲಗಂಬ ವನ್ನೇರುವುದು, ಓಡುವುದು, ಕುಸ್ತಿಮಾಡುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದುವು ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡುಸಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದುಸಾರಿಯಾದರೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವುಹೊತ್ತು ತಡೆದು ಸುಲ ಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಶುದ್ಧವಾಯುವುಳ್ಳ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಕಾಲುನಡಿಗೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವುದೂ, ಕುದುರೆಯಮೇಲೆ ಸವಾ ರಿಮಾಡುವುದೂ ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಮೈಲಿಗಳವರೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಕುದುರೆಯ ಸವಾರಿ

ಯನ್ನು ಏಳೆಂಟು ಮೈಲಿಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದೂ ಬಹಳ ಹಿತಕರ ವಾದುದು. ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲೇ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಈಜುವುದೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

ಟೆನ್ನಿಸ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕೀ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳೂ ಚನ್ನಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಹಣವು ಬಹಳ ಖರ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಣವಂತರಹೊರತಾಗಿ ಉಳಿದವರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇಇಲ್ಲ. ಅಥವಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನವು ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಆಟಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಂಸಾರಿಕತೊಂದರೆ ಗಳಿಂದ ಸಮಯವು ದೊರೆಯದೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನುಸಾಧಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಧನಿಕರೂ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳೂ, ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಹೀಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಧನಿಕರು ಸ್ವತಃ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದೂ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸದಿರುವುದೂ, ಬಲವಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮನವು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ, ಹರ್ಷಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಎಂತಹ ಕಷ್ಟಕಾರ್ಯಗಳಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗುವುವು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು. ವಿಷಯ ಭೋಗಾಭಿಲಾಷೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನಾನಾ ಪ್ರಕಾರಗಳಾದ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖಗಳು ದೂರಾಗುವುವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನದೈನಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆದರಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲಸವನ್ನೂ,ವಿಹಾರಮಾಡುವಾಗ ವಿಹಾರವನ್ನೂಮಾಡಬೇಕಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸದವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಹಾರವನ್ನೂ,ವಿಹಾರದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ, ಮಾಡಬಾರದು. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸದ ನೆಪದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಡಿದುದುಡಿದು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಸಾಯುವುದಾಗಲೀ,

ವಿಹಾರದ ನೆಪದಿಂದ ಮನಬಂದಂತೆ ತಿರುಗಿ ತಿರುಗಿ ಇದ್ದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದು ಕಪಿಯಾಗುವುದಾಗಲೀ, ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾರು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಓದುವರೋ ಅವರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯನ್ನು ಆಟಪಾಟಗಳಿಗಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಆನಂದಪಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೀಯುವುದುತ್ತಮ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸನವನ್ನೂ ಆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಒಂದು ಬಗೆಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂತಲೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಲಾಭವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಸನದ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತನವು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಯವಾಸನೆಗಳು ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ಸಮರ್ಥವಾದುವುಗಳೂ ಕೆಲವಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯೋಗಿಗಳು ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯುವುದು, ಮುಂತಾದುವುಗಳೂ ಆಸನಗಳ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ಬಹಳ ಜನರು ಇತ್ತಕಡೆಗೆ ಚಿತ್ತವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗರಹಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಅವರ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ರೋಗವು ಕುಗ್ಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯು ಹಿಗ್ಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಸನವು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ಬಗೆಯಾದ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾದ ಆಸನಗಳು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ದೇಶ, ಕಾಲ, ಬಲ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾರಂಭಿಸತಕ್ಕವುಗಳೂ ಆಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವಾಗ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ವುಂಟಾದರೆ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಹಾನಿಗಳೊದಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೋದಿಕೊಂಡು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಉದ್ಯುಕ್ತರಾಗಬಾರದು. ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಮೊದಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯವೂ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಗುರುವಿಲ್ಲದೆ ಎಂದೂ ಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಸನಗಳನ್ನು ಸಮವಾದ ಭೂಮಿಯಮೇಲೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಶೌಚವಿಧಿ, ದಂತಧಾವನವಿಧಿ, ಸ್ನಾನವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೇನೇ ಆಸನಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಫಲವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳ ಸಾಧನೆಗೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲವೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. 'ಯೋಗಸೋಪಾನ' ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಿದ್ಧಾಸನದ ವಿಧಿಯನ್ನು ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ—

ಗುದದ ಮೇಣಂಡಗಳ ಮಧ್ಯದೊ
ಳೊದವಿದುದ್ದನ ನರದೆ ಹಿಮ್ಮಡ
ವದುಮಿ ಮೇಲ್ ಗುಹ್ಯೋರ್ಧ್ವದೇಶದೆ ಬೇರೆ ಹಿಮ್ಮಡವ ||
ಅದುಮಿ ಎದೆಮೇಲ ಡೆಯೆ ಗದ್ದವ
ನದುಮಿ ದೇಹವ ನೆಟ್ಟಗಿಂಸುತ
ಮುದದಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನು ನೋಳ್ಪಾಸನವೆ 'ಸಿದ್ಧಾಖ್ಯಂ' ||

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬಹು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದೆಂದೂ, ಆರೋಗ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂದೂ, ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುವುವೆಂದೂ, ಗೃಹಸ್ಥರಿಗಿಂತ ನೈಷ್ಠಿಕಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕಲಾಭವಾಗುವುದೆಂದೂ 'ಯೋಗಸೋಪಾನ' ದಲ್ಲಿಯೇ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಶಕ್ತಿಮತಿಯರಾಗಬೇಕು. ಈ ನವನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲವಿದ್ಯಾ ಪ್ರಚಾರದಿಂದಲೋ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಮಾಡುವ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಳುಗಳಿಂದ

ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಲೂಬಹುದು. ತಾವು ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಮೂಲೆಗೆ ಕುಳಿತಿರಲೂ ಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ನನುಗೆ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲವಾದರೂ ಈ ತಪ್ಪು ಮಹಿಳೆಯರದಲ್ಲವೇ? ನಿಜವಾದ ಈ ಕಾರಣವನ್ನರಿಯದ ನೂತನ ಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಪತ್ನಿಯರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಹಳ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯಃಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೂ ತಾವೇ ಮಾಡುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯಕಾಯರಾಗಿ ಹಣವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದುತ್ತಮ. ಒಟ್ಟಿನಮೇಲೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ರೋಗಿಗಳಾಗಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುವರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಅಶಕ್ತರೂ, ರೋಗಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗಲೂ ರೋಗಿಯೇ ಆಗಿರುವನೋ ಆತನ ಆಯುಷ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ರೋಗವುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯನ ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದಾದುವರಿಂದಲೇ ಆಯುಷ್ಯವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಸುಖವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯುಸುವನೋ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವು ಒಂದು ಬಗೆಯಾದ ಯಂತ್ರವು. ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೋಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಚಲನಕ್ರಿಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಒಂದುದಿನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕವೆಂಬುದಾಗಿ ಎರಡುತೆರನಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಆಯಾಯ ಅವಯುವವನ್ನು ಪುಷ್ಟಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯುಸಿ ಆ ಅವಯವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೆನ್ನುವರು. ಶರೀರದ ಈ ಅಂಗವು ಇಂದು ಪುಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಪುಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳುದಾಗುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಗೊಳಿಸಿ ಆ ಇಚ್ಛಾ

ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಅವಯವಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೆನ್ನುವರು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಬಗೆಯಾದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಶರೀರವು ಪುಷ್ಟವೂ ಸುಂದರವೂ ಆಗುವುದು. ಔಷಧಿಯಿಂದ ಗುಣವಾಗದ ರೋಗವು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೂ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ, ಆಸನ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದಲೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವೂ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪರಿಶ್ರಮವೂ ಬೇಕಾಗುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳೂ ದೂರವಾಗಬಲ್ಲವು. ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಸ್ತ್ರವು ಔಷಧಿ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾದುದಲ್ಲ ಆದರೆ ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದವರು ಈ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಗುರುವಿನಿಂದ ತಿಳಿದು ಕ್ರಮವರಿತು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದವರು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತಮಗನುಕೂಲವಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುವುದುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ

ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ವಾಯುವು ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಬಲದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ನಿಮಿಷಮಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಜಗತ್ತು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ಸಂಸಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ವಾಯುವು ಅತಿ ವೇಗಶಾಲಿಯೂ, ಶೀತಗುಣಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಇಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಾಯುವು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉದಾನ, ಪ್ರಾಣ, ಸಮಾನ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನಗಳೆಂಬ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾನಭೇದದಿಂದ

ಹೊಂದಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನ ವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರ್ವಾವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ರಸ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳು, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರುಗಳೆಂಬ ಮಲತ್ರಯ, ಇವುಗಳ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯ ಲಾರದು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಯವದ ಕಾರ್ಯವಾದರೂ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ವಾಯುವು ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳಿಗೂ ರಾಜನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಇದರ ಕೋಪದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ವಿಧಗಳಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಾಯುದೇವನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೋಪಗೊಂಡು ತನ್ನ ಪ್ರತಾಪವನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ತೋರಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವನ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರೀತ ಮುನಿಯು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನೇ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು

ರಕ್ಷಣೀಯಂ ಗಜೇ ಪಿತ್ತಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮಂ ವಾಜಿಷು ಸರ್ವದಾ ।
ಪವನೋಽಯಂ ಮನುಷ್ಯೇಷು ಪ್ರಾಯೋ ರಕ್ಷ್ಯೇಚ್ಛ ಸರ್ವದಾ ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಆನೆಯು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇ ಕಾದರೆ ಪಿತ್ತವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಉಪ ಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕುದುರೆಯು ನಿರೋಗದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಕುಪಿತವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಸುಖ ದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕಾದರೆ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮುಚಿತಗಳಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಆ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದನ್ನೇ ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿ ವಾಯು ವಿನ ಕೋಪವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಾಯುಕೋಪವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚರಕ ಮಹರ್ಷಿಯು ಸರ್ವಪ್ರಧಾನವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು—

ಸ್ಪರ್ಶನೇಽಭ್ಯಧಿಕೋ ವಾಯುಃ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ಚ ತ್ವಗಾಶ್ರಿತಂ।
ತ್ವಚಶ್ಚ ಪರಮೋಽಭ್ಯಂಗಃ ತಸ್ಮಾತ್ತಂ ಶೀಲಯೇನ್ನರಃ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ ೫

ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿರುವನು. "ರೂಪರಹಿತಸ್ಪರ್ಶವಾನ್ವಾಯುಃ" ಎಂಬ ವೈಶೇಷಿಕ ಪ್ರಮಾಣಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಾಯುವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯು ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಆದುದರಿಂದಲೇ ವಾಯುವು ರೂಪರಹಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೆಂದು ತಾರ್ಕಿಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರ್ಣಯದಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವಾದರೋ ಚರ್ಮವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಯುವು ತನ್ನ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನವಾದ ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯ (ಚರ್ಮ) ದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಚರ್ಮಗತವಾದ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಳ್ಳದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂಬುದರ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ "ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ" ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾತಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗ ತೈಲಪಾನ ತೈಲಬಸ್ತಿ (ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಪಿಚಕಾರಿಯಮೂಲಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸುವುದು) ಮುಂತಾದ ತೈಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ವಾತ ರೋಗಗಳ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ತೈಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಜಲಸಿಕ್ತಸ್ಯ ವರ್ಧಂತೇ ಯಥಾ ಮೂಲೇಂಕುರಾಸ್ತರೋಃ ।
ತಥಾ ಧಾತುವಿವೃದ್ಧಿರ್ಹಿ ಸ್ನೇಹಸಿಕ್ತಸ್ಯ ಜಾಯತೇ ॥

ಸುಶ್ರುತ. ಚಿ. ಅ. ೨೪.

ಮರದ ಬುಡಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನೆರೆದರೆ ಶಾಖೆಗಳೂ, ಎಲೆಗಳೂ, ಪುಷ್ಪ, ಫಲಗಳೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೈದಿ ಆ ವೃಕ್ಷವು ಆಶ್ರಿತರ ಬಿಸಲಿನಿಂದುಂಟಾದ ಸಂತಾಪವನ್ನು ತನ್ನ ತಂಪಾದ ನೆರಳಿನಿಂದ ನಿವಾರಣೆಗೊಳಿಸಿ ತನ್ನ ಮಧುರ ಫಲಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ

ಮನಸ್ಸನ್ನಾನಂದಗೊಳಿಸುವಂತೆ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗದಿಂದ ವಾಯುವು ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳೂ, ಸಮಸ್ತ ಅವಯವಗಳೂ ಉಚಿತಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ದೇಹವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಸ್ಮೃತಿಯ ಭಂಡಾರವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕೂದಲುಗಳು ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ, ಭ್ರಮರಗಳಂತೆ ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ, ದೃಢಮೂಲಗಳಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆದು ತಲೆನೋವು, ಕೂದಲುದರುವುದು, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುನೋವು, ನಿದ್ರೆಬರದಿರುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಮನ್ಯಾ' ಎಂಬ ನರವು ದೃಢವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಲವು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿಯ ನೋವು, ಕಿವಿಯು ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು.

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ಹಿಮ್ಮಡಿಯೊಡೆಯುವುದು ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವೂ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು, ಇಸಬು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಆ ಎಣ್ಣೆಯು ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಇದ್ದು (ಒಂದಕ್ಷರಕ್ಕೊಂದು ಮಾತ್ರೆ) ಅನಂತರ ಒಂದೊಂದು ನೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳಕಾಲ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ೯೦೦

ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚರ್ಮ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) ಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ವಾರಕ್ಕೆರಡುಸಾರಿಯಾಗಲಿ ಕಡೆಯಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದುಸಾರಿಯಾದರೂ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಾಯುವು ಕೋಪಗೊಂಡು ಅನೇಕವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವು ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ನಿತ್ಯವಿಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಯುದೇವನು ಸ್ನೇಹಾಭಿಷೇಕದಿಂದ (ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ) ತೃಪ್ತನಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೂ ತೃಪ್ತನಾಗಲಾರನು.

ಅಭ್ಯಂಗ ನಿಷೇಧ:—ಹೊಸಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿಗಳುಂಟಾದಾಗಲೂ ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವಾಗಲೂ ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಎನಿಮಾ) ಆಚರಿಸಿದಾಗಲೂ ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ತೈಲಾಭ್ಯಂಗವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಅಥವಾ ಸುವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಭೃಂಗಾಮಲಕ, ಭೃಂಗರಾಜ, ಚಂದನಾದಿ, ಹಿಮಸಾಗರ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮೊದಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ತೈಲಗಳನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ನಾನಾವಿಧ ಸುಗಂಧತೈಲ (ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್) ಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೯೦ ಹೇರಾಯಿಲ್ಲುಗಳು ವಾಸನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಸೀಮೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ (ವೈಟ್ ಆಯಿಲ್) ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನೂ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸೆಂಟುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧನಗೊಳಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲದ ತೈಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಂದರ

ಕೃಷ್ಣ ಕೇಶಗಳು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಹೇರಾಯಲ್‌ಗಳ ಮನಮೋಹಕವಾದ ಕೇವಲ ಸುಗಂಧಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ತೈಲಗಳು ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನಾನಂದಗೊಳಿಸುವುವಾದರೂ ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿಸುವ ಸೆಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಬಿಳುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿನ ಬಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಎಷ್ಟೋಮಂದಿ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರೂ ಸುಗಂಧದ ಮೋಹಪಾಶಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟು ಈ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣವನ್ನೋ ತೋರಿಸಿ ಹೇರಾಯಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರಪರಾಧಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ತೈಲಗಳು ಹೊಸಹೊಸ ವೇಷಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸುವಿಚಾರಿಗಳಾದ ಪಾಠಕರು ಈ ವೇಷಧಾರಿಗಳಾದ ಹೇರಾಯಿಲ್‌ಗಳ ಮಾಯಾಜಾಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದೆ ಯಾವ ತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲು ಅದರ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನುಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತೈಲಗಳ ಸುಲಭ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ಮೂರೆಲೆಯ ಹೊನ್ನೆ, (ಶಾಲಿಪರ್ಣೀ) ಒಂದೆಲೆಯ ಹೊನ್ನೆ, (ಪೃಶ್ನಿಪರ್ಣೀ ಇದು ನರಿಹೊನ್ನೆಯೆಂತಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ) ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ, ಸಣ್ಣಗುಳ್ಳ, ನೆಗ್ಗಲಿಯ ಮುಳ್ಳು, ದೇವದಾರು, ಬಿಳಿಯ ನೆಲಗುಂಬಳದ ಗಡ್ಡೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಶತಾವರಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಲ್ಲಿನಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅನಂತರ ಕಲಾಯಿಯ ದೊಡ್ಡಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಕಬ್ಬಿಣದ ದೊಡ್ಡಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಮೇಲಿನ ಒಟ್ಟು

ಸಾಮಾನುಗಳ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ, ಎಣ್ಣೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮೊದಲು ಅರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಬಾಣಲಿಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು: ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಕುದಿಯುವಾಗ ಕಲ್ಕವು (ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದಿರುವ ಪದಾರ್ಥ) ತಳದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸುವಾಗ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಬಾಲಮೆಣಸು, ಅಗರು, ಶಿಲಾ ರಸ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಯಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ (ಮರುದಿನದಲ್ಲಿ) ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸುಗಂಧವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಗಂಧವನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು ಶುದ್ಧವಾದ ಚಂದನದ ತೈಲವನ್ನಾಗಲೀ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ಸುಗಂಧವಸ್ತು (ಅತ್ತರು) ಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಅತ್ತರುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸದಿರುವುದುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ—ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ತೈಲದ ಯಥಾರ್ಥಗುಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅತ್ತರ್ ಮೊದಲಾದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪಾಠಕರು ತೈಲದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಗಂಧದಿಂದಲೇ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ಗುಣದ ಕಡೆಗೇ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೨. ಕಲ್ಲು ಹೂವು, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಕಚೋರ. ಚಂಗಲ್ ಕೋಷ್ಠ, ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಏಲಕ್ಕಿಗಳು, ಕೊತ್ತುಂಬರೀ ಬೀಜ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು) ಕವಡೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ, ಶಿಲಾರಸ, ಕರ್ಪೂರ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಮುಡಿವಾಳ, ಬಾಲಮೆಣಸು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ೫ ಸೇರು (೨೪ ತೊಲೆಗಳ ಸೇರು) ಕರಿಯ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಡಬ್ಬ ದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕುಟ್ಟಿದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ

ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಡಬ್ಬದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ೧೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ೧೬ನೆಯ ದಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಂಪುಬಣ್ಣ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕೆಂಪು ಚಕ್ಕೆಯು ಗ್ರಂದಿಗೆ ಅಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ೨ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಬಹುದು.

೩. ಹಸಿಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸ ೧ ಸೇರು, ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ ೫ ಸೇರು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಿಲ್ಲದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಶ್ರೀಗಂಧದಪುಡಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಚಂಗಲ್ ಕೋಷ್ಠ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೫-೫ತೊಲ, ಗಂಟು ಕಚೋರ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಮುಡಿವಾಳ, ಸುಗಂಧಜಟಾಮಾಂಸಿ ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೨॥ ೨॥ ತೊಲದಂತೆ ನೀರಿನಿಂದ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ೨೦ ತೊಲ ಕಾಡಿಗೆಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು (ಭೃಂಗರಾಜ) ಅರೆದು ಇದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ೧ನೆಯ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಕುದಿಸಿ ರಸವು ಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಉಳಿದನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಎಲೆ ಹಸುರು ಬಣ್ಣವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಗಂಧವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ೩ ತೈಲಗಳೂ ಬಜಾರದ ಹೇರಾಯಿಲ್‌ಗಳಂತೆ ವಿಶೇಷ ಸುಗಂಧದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಪರಿಹರಿಸತಕ್ಕವುಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗುಣದಿಂದ ಸಕಲ ಜನಗಳ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನಾನಂದಗೊಳಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಸ್ನಾನ

ಧರ್ಮಪ್ರಧಾನವಾದ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ವೈದಿಕಧರ್ಮಾಭಿಮಾನಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಶುಭಾಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕರ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಹತ್ವದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ

ಪರಿಚಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವೇದಮಾರ್ಗಾವಲಂಬಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯವನ್ನಾಗಿಯೇ ಆಚರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕರು ಶ್ರುತಿ ಸ್ಮೃತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಯಾವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾದರೂ ಮೊದಲು "ನೈರ್ಮಲ್ಯಂ ಭಾವಶುದ್ಧಿಶ್ಚ ವಿನಾ ಸ್ನಾನಂ ನ ಜಾಯತೇ। ತಸ್ಮಾನ್ಮನೋವಿಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಸ್ನಾನಮಾದೌ ವಿಧೀಯತೇ" (ಪದ್ಮಪುರಾಣ) ಎಂತಲೂ, "ಸ್ನಾತ್ವಾ ದ್ವಿವಾರಂ ಶಿವಮರ್ಚಯಿಷ್ಯನ್ ಭುಂಜೀತ ನೋಚೇನ್ನರಕಂ ಪ್ರಯಾತಿ" ಎಂತಲೂ, ಸ್ನಾನಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಾಣವನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಹಿತಕರವಾದ ಯಾವುದೊಂದು ಆಚರಣೆಯನ್ನೂ ಧರ್ಮರೂಪವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದರೆ ಜನಗಳು ಅದನ್ನು ಬಹುಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಯತ್ನದಿಂದಲೂ ಪಾಲಿಸಲುದ್ಯುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಸ್ನಾನವು ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು "ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದೆ ಊಟಮಾಡುವುದು ಅಧರ್ಮ" ಎಂದು ಒಂದು ಧರ್ಮ ನಿಯಮವನ್ನೇ ರಚಿಸಿ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯವೆಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಅನೇಕ ಗುಣಗಳುಂಟೆಂದು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆವರಣದಂತಿರುವ ಚರ್ಮವು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ನುಣುಪಾಗಿರುವುದಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚರ್ಮದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕೋಟ್ಯಂತರ ರಂಧ್ರಗಳೇ ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಒಂದಿಂಚಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೮೦೦ ರೋಮಕೂಪಗಳಿರುವುವು. ಇದರಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩। ಕೋಟಿ ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಂಧ್ರಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸಲಾರವು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ತೂತುಗಳಿರುವುವೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಮಕೂಪಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥವು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ಬೆವರನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದೆ

ಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಯ್ಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯುವುದಾದರೆ ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿನ ಹೊಲಸು ನಾಶವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಲು ಮಾರ್ಗವು ನಿರಾತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಮಕೂಪಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಹೊಲಸು ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮಾರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.

ಸ್ನಾನಮಾಡತಕ್ಕವರೆಲ್ಲರೂ ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವರು ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಧಾನತತ್ವಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಧರ್ಮದ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸ್ನಾನವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದೆಂದರಿತು ೪-೬ ತಂಬಿಗೆಗಳ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡೋ ಅಥವಾ ನದಿ ಬಾವಿ ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ನೆನೆಯಲಿ ನೆನೆಯದಿರಲಿ ಒಂದೆರಡುಸಲ ಮುಳಿಗೆದ್ದೋ ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಸ್ನಾನದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಬಿಡುವರು! ಇಂತಹ ಜನರು ಸ್ನಾನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು. ಸ್ನಾನಮಾಡತಕ್ಕವರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಭಾವನೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸುವುದಾದರೆ ಸ್ನಾನದ ಪೂರ್ಣ ಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪವಿತ್ರಂ ವೃಷ್ಯಮಾಯುಷ್ಯಂ ಶ್ರಮಸ್ವೇದಮಲಾಪಹಂ !
ಶರೀರಬಲಸಂಧಾನಂ ಸ್ನಾನಮೋಜಸ್ಕರಂ ಪರಂ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೫

ಪವಿತ್ರಸ್ವರೂಪವಾದ ಸ್ನಾನವು ಶರೀರದ ದಣುವು, ಬೆವರುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹೊಲಸನ್ನೂ ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶರೀರದ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆ, ಆಲಸ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ದುಡಿದು ಕಾಯ್ದಿರುವ ಮೆದಳೂ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಅವಯವಗಳು ಮೃದುವಾಗುವುವು. ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯೂ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸತ್ವಗುಣವೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಬಲ

ವುಂಟಾಗುವುದು. ದೇಹದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾದಿಗಳು ಕಿತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬರುವುವು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಆನಂದವಾಗಿಯೂ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೂ, ಇರುವುದು. ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ದೂರಾಗುವುವು, ಬುದ್ಧಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದು, ನರಗಳು ಬಲಹೊಂದುವುವು, ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು, ಪೌರುಷವು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವುಂಟಾಗುವುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿಗಿಂತ ತಣ್ಣೀರೇ ಮಿಗಿಲಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸ್ನಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಬಲಕಾರಿಯಾದುದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆದಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಿಯಿಸಿ, ಕಾಂತಿಹೀನಗಳಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸುಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಮಹರ್ಷಿಗಳು ಸ್ಕಾಂದಪುರಾಣದ ಕಾಶೀಖಂಡದಲ್ಲಿ "ಅಶುಚಿತ್ವಂ ಚ ದುಃಸ್ವಪ್ನಮಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ಗ್ಲಾನಿಮೇವ ಚ। ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನಂ ಹರೇತ್ಪಾಪಂ ತುಷ್ಟಿಂ ಪುಷ್ಟಿಂ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಶೀತವನ್ನೂ,ಶೀತಪ್ರಕೃತಿಯವರ ಶೀತವನ್ನು ಕಳೆದು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ, ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದ ಮುದುಕರೂ, ಅಶಕ್ತರೂ, ಬಾಲಕರೂ, ರೋಗಿಗಳೂ, ಮಂದೋಷ್ಣವಾದ (ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಾಗಿರುವ) ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆಯಮೇಲೆ ಬಹು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಲೇಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೆದಳಿಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ಕೆಡುಕುಂಟಾಗುವುದು.

ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶೀತ ಜಲದಿಂದಲೂ, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಷ್ಣಜಲದಿಂದಲೂ, ಸ್ನಾನಮಾಡಬಾರದು. ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಸರ್ವಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಉಷ್ಣವಾತ, ಪ್ರಮೇಹ, ಮೂರ್ಛೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಬಹಳ

ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ವಾತರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿ ರುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತೋದಕಸ್ನಾನವೂ, ಶೀತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣೋದಕ ಸ್ನಾನವೂ (ನೀರು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು. ಶೀತೋದಕ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಅಪಾಯವು ಸಂಭವಿಸುವ ಶಂಕೆಯಿರುವದೋ ಅವರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನನುಸರಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನದಿ, ಕೊಳ, ಕೆರೆಗಳ ನೀರು ನಾನಾವಿಧ ದುಷ್ಟಜಂತುಗಳ ವಿಷಮಯಗಳಾದ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ಜಂತುಗಳ ತತ್ತಿ (ಮೊಟ್ಟೆ) ಗಳ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ, ಸತ್ತು ಕೊಳೆತಿರುವ ಅನೇಕವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದುರ್ಗಂಧಮಯ ಶರೀರ ಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೂ, ಕೊಳೆತಿರುವ ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ಕಸ ದಿಂದಲೂ, ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ದರೆ ಮತ್ತು ಈ ಹೊಸನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಶರೀರದ ಹೊರಗೆ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು, ಕುರುಗಳು, ನಾರುಹುಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೂ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಜ್ವರ ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೂ ಸಂಭವಿಸು ವುವು. ಆದಕಾರಣ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಲದ ನೀರು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ,ಕಸ, ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ಬೀಳದಿರುವಂತಹ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಗಾಳಿಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕವಕಾಶವಿರುವಂತಹ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು.

ಅತಿಸಾರ,(ಭೇದಿ) ಜ್ವರ,ನೇತ್ರರೋಗ, ವಾಯುರೋಗ, ಪೀನಸ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಊಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ತ್ರೀಪ್ರಸಂಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತು ತಿರುಗಿ ಬೇಸತ್ತುಬಂದಿರುವಾಗಲೂ ಸ್ನಾನವು ನಿಷೇಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಮಯಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಸ್ನಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮಡಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನುಟ್ಟು ದೇವತಾರ್ಚನೆಗಾಗಿ ಸನ್ನದ್ಧನಾಗಬೇಕು.

ದೇವತಾರ್ಚನೆ

ನಮ್ಮ ಭಾರತದೇಶವು ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಧಾನಕೇಂದ್ರವೂ, ಭಕ್ತಿಯ ಭಂಡಾರವೂ, ತಪಸ್ವಿಗಳ ಜನ್ಮ ಭೂಮಿಯೂ, ಆಗಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ದೇವತಾರ್ಚನೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಜಪಾನುಷ್ಠಾನ ಮುಂತಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಮತ್ತು ನಿಖಿಲ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಶಾರದರಾದ ವೈದಿಕೋತ್ತಮರಿಂದಲೂ, ಪರಮೇಶ್ವರ ಭಜನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ತನು ಮನ ಧನಗಳನ್ನರ್ಪಿಸಿ ಕಾಮಾದ್ಯರಿಷಡ್ವರ್ಗದ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದ ಶಿವಭಕ್ತಶ್ರೇಷ್ಠರಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ತಪೋಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಅಣಿಮಾದಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಯಥಾರ್ಥಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾನವ ಸಮೂಹದ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಜಗತ್ಪೂಜ್ಯರಾದ ಮಹಾತಪಸ್ವಿಗಳಿಂದಲೂ, ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕೋನ್ನತಿಗೆ ಗುರುವಾಗಿದ್ದಿತು. ಈ ವಿಷಯವು ಪ್ರಾಚೀನೇತಿಹಾಸಜ್ಞರಾದ ಪಂಡಿತರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಧರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಧರ್ಮದ್ವೇಷಿಗಳ ನಾನಾವಿಧವಾದ ಆಕ್ರಮಣವುಂಟಾದುದರಿಂದ ಧರ್ಮವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಈ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಲಸಿಗಳೂ, ವಿಲಾಸಿಗಳೂ, ಧರ್ಮವಿರೋಧಿಗಳೂ, ಆದ ಜನಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಧರ್ಮವೆಂಬುದು ಪಾತಾಳದ ಕಡೆಗೆ ಅತಿವೇಗದಿಂದ ಓಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಕಡೆಗೆ ಧರ್ಮಪ್ರಧಾನವಾದ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಾದರೂ ಉಳಿಯುವುದೋ ! ಇಲ್ಲವೋ ! ಎಂಬುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಲಾಸಮಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕಲುಷಿತರಾದ ಜನಗಳು ಧರ್ಮವು ಪರಲೋಕಮಾರ್ಗದ ಬುತ್ತಿಯ ಗಂಟೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ಕೇವಲ ತಾವು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಉದರ ಪೋಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಗ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರನ್ನು ತೆಗೆದವರಮೇಲೆ ಕತ್ತಿಯನ್ನಿರಿಯುತ್ತಿರುವರಲ್ಲದೆ ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಜಪಾನುಷ್ಠಾನ

ಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದು ಬಡಬಡಿಸುತ್ತ ಕೇಳಿದವ ರಿಗೆ "ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸೊಂದು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರಾಯಿತು. ಈ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದೇನೂ ಫಲವಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಬಹು ಸರಳವಾದುತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ! ಇವರಿಗೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾ ನುಷ್ಠಾನವೆಂಬುದು ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುವಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಯಂತೆ! ಇಂತಹ ಧರ್ಮಭೀರುಗಳು ಧರ್ಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ನಿಜರೂಪವನ್ನೂ ಅರಿಯದೆ ಭ್ರಾಂತರಾಗಿರು ತ್ತಾರೆ. ಪರಮ ತಪಸ್ವಿಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ಮನಃಶುದ್ಧಿ ಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ! ಮನಃಶುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರ ಣವಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಯನ್ನಾಚರಿಸದೆ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡು ವರು. ಇದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟೆ? 'ಕಾರಣಸತ್ವೇ ಕಾರ್ಯ ಸತ್ವಂ ಕಾರಣಾಭಾವೇ ಕಾರ್ಯಾಭಾವಃ' ತಂತು (ದಾರ)ವಿಲ್ಲದೆ ಪಟವು (ಬಟ್ಟೆ) ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟೆ? ಮಣ್ಣಿಲ್ಲದೆ ಗಡಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದೆ? ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಈ ಪಂಡಿತರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಂತಹ ಉತ್ತಮಕಾರ್ಯ ವನ್ನಾಚರಿಸದೆ ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ.

ದುಷ್ಟಫಲವನ್ನು ಯಾರೂ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆ ದುಷ್ಟಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ದುಷ್ಟಕಾರ್ಯವನ್ನೇ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪುಣ್ಯಸ್ಯ ಫಲಮಿಚ್ಛಂತಿ ಪುಣ್ಯಂ ನೇಚ್ಛಂತಿ ಮಾನವಾಃ
ಫಲಂ ನೇಚ್ಛಂತಿ ಪಾಪಸ್ಯ ಪಾಪಂ ಕುರ್ವಂತಿ ಯತ್ನತಃ ||

ಎಲ್ಲರೂ ಪುಣ್ಯದ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡತಕ್ಕವರೇ ಆಗಿರು ವರು. ಆದರೆ ಆ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂಮಾಡಲೊಲ್ಲರು! ಇನ್ನು ಪಾಪದ ಫಲವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಾಪಕರ್ಮವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ !

ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಪಂಡಿತರಾದರೂ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯೆಂಬ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸದೆ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಬರಿಯ ಮನಃಶುದ್ಧಿಯೆಂದು ಹುಚ್ಚರಂತೆ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಿರುವವರ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಅಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆಯುಬೇಕಾಯಿತು.

"ನಿತ್ಯನೈಮಿತ್ತಿಕೈರೇವ ಕುರ್ವಾಣೋ ದುರಿತಕ್ಷಯಂ" "ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಾತ್ ಧರ್ಮೋತ್ಪತ್ತಿಃ, ಧರ್ಮೋತ್ಪತ್ತೇಃ ಪಾಪಹಾನಿಃ ತತಶ್ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಃ" "ನಿತ್ಯಾದೀನಾಮುಪಾತ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಬುದ್ಧಿಶುದ್ಧಿಹೇತುತ್ವಮಿತಿ ದ್ರಷ್ಟವ್ಯಂ" ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿ ವಾಕ್ಯಗಳು ದೇವತಾರ್ಚನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಪಾಪನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ,ಪಾಪನಿವೃತ್ತಿಯಿಂದಮನಃಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದೆಂದುಪದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು "ಅಕರಣೇಪ್ರತ್ಯವಾಯಸಾಧನಾನಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾದೀನಿ" ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಘೋರಪಾತಕವುಂಟಾಗುವುದು. "ಅಥ ಯ ಇಹ ಕಪೂಯಚರಣಾ ಅಭ್ಯಾಶೋಹಯತ್ತೇ ಕಪೂಯಾಂ ಯೋನಿಮಾಪದ್ಯೇರ್ರ ಶ್ವಯೋನಿಂ ವಾ ಸೂಕರಯೋನಿಂ ವಾ ಚಂಡಾಲಯೋನಿಂ ವಾ" ಛಾಂದೋಗ್ಯ.ಅ.೫ಖಂ ೧೦.

ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸದಿರತಕ್ಕವರು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾಯಿ, ಹಂದಿ, ಚಂಡಾಲರೇ ಮೊದಲಾದ ನೀಚಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವರೆಂದು ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯವು ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ವರ್ಜನೆಗೆ ಅನಿಷ್ಟಫಲವನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಾಪಭೀತನಾಗಿ ತನ್ನತನ್ನಮತಾನುಸಾರವಾದ ದೇವತಾರ್ಚನಾದಿ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಘೋರಪಾತಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ಆಚರಣೆಗೆ ಗಂಟೆ ಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯವೇನೂ ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ

ಗಳಾದರೂ ಸಾಕು. ಇಷ್ಟು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಕೊಡದವರು ಯಾವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನುಮಾಡಬಲ್ಲರು ! ಆಟ, ನೋಟಗಳಿಗೂ, ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳ ಸಿದ್ಧತೆಗೂ, ಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೆರಡೇಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ಬೇಸರವಿಲ್ಲ! ದೇವತಾರ್ಚನೆಯೆಂದರೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನವೀನ ತರುಣರು ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಈ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತಿರಸ್ಕಾರ ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ ದೇವತಾರ್ಚನೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯು ನೆಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಶಾಂತಿಯೇ ಅವರ ಸಕಲವಿಧ ಉನ್ನತಿಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗತಕ್ಕ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ

ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪುನರ್ಮೂಲಮಹಾರೋ ಬಲವರ್ಣೌಜ ಸಾಂಚ
ಸ ಷಟ್ಸು ರಸೇಷು ಆಯತ್ತಃ ರಸಾಃ ಪುನರ್ದ್ರವ್ಯಾಶ್ರಯಿಣಃ
ಲೋಕಸ್ಯಾಹಾರಃ ಸ್ಥಿತ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ ವಿನಾಶಹೇತುರಾಹಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ
ರ್ಬಲಮಾರೋಗ್ಯಂ ವರ್ಣೇಂದ್ರಿಯಪ್ರಸಾದಶ್ಚ ||

ಸುಶ್ರುತ. ಸೂ. ಅ ೪೬.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದ ಹೊರತು ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಲಾರವು. ಅಹಾರದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಲ, ವರ್ಣ, ಓಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖದಿಂದ ಜೀವಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಆಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ರಸದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಶುಕ್ರಶೋಣಿತಗಳ ಸಮ್ಮೇಲನದಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಆ ಪಿಂಡವು ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ರಸದಿಂದಲೇ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಕರಚರಣಾದಿ

ಅವಯುವಗಳಿಂದ ಒಡಗೂಡಿ, ಚೇತನಾಸಹಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭದಿಂದಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಆಹಾರದ ಸದಿಂದಲೇ ಉದಯಿಸುವ ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿಗಳಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ಶುಕ್ರಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಮರಣಪರ್ಯಂತ ವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಧಿಮಿಂದ್ರಿಯದೌರ್ಬಲ್ಯಂ ಮರಣಂ ಚಾಧಿಗಚ್ಛತಿ ।
ವಿರುದ್ಧರಸವೀರ್ಯಾಣಿ ಭುಂಜಾನೋಽನಾತ್ಮವಾನ್ನರಃ ॥

ಸುಶ್ರುತ ಸೂ. ಅ. ೨೦

ಮನುಷ್ಯರು ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ನಾನಾವಿಧವಾದ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಸಾಧ್ಯರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತ, ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಕಡೆಗೆ ಒಂದುದಿನ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಯಮರಾಜನಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿಬಿಡುವರು! ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯಗಳು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿದಮೇಲೆ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲಿ, ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲಿ, ರಾಜನಾಗಲಿ, ತಿರುಕನಾಗಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೋಸುಗ ಅವರವರ ತಾರತಮ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಭೃತಾಮನ್ನಮನ್ನಂ ಲೋಕೋಽಭಿಧಾವತಿ
ವರ್ಣಪ್ರಸಾದಃ ಸೌಸ್ವರ್ಯಂ ಜೀವಿತಂ ಪ್ರತಿಭಾ ಸುಖಂ ॥
ತುಷ್ಟಿಃ ಪುಷ್ಟಿರ್ಬಲಂ ಮೇಧಾ ಸರ್ವಮನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ
ಲೌಕಿಕಂ ಕರ್ಮ ಯದ್ವೃತ್ತೌ ಸ್ವರ್ಗತೌ ಯಚ್ಚ ವೈದಿಕಂ ॥
ಕರ್ಮಾಪವರ್ಗೇ ಯಚ್ಚೋಕ್ತಂ ತಚ್ಚಾಪ್ಯನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ।

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೨೭.

ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದ ಕಡೆಗೇ ಓಡುತ್ತವೆ. ಅನ್ನರಸಹ

ಬಲದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ,ವರ್ಣ,ಬುದ್ಧಿ, ಪ್ರತಿಭೆ, ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ಸುಖ, ಆನಂದ, ಶರೀರದ ಧೃಢತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಇಷ್ಟೇಕೆ? ಇಹಲೋಕ ಸುಖ ಸಾಧನಗಳಾದ ವ್ಯವಸಾಯ, ಪಶುಪಾಲನೆ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮೊದಲಾದ ಲೌಕಿಕ ಕರ್ಮಗಳೂ ಪರಲೋಕ ಸಾಧನಗಳಾದ ಯಜ್ಞ, ಯಾಗ, ಜಪ, ಹೋಮಾದಿ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಗಳೂ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರ ಪಾಶದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ವೇದಾಂತವಿಚಾರ, ಗುರೂಪದೇಶ ಶ್ರವಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳೂ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಶರೀರದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಆ ಶರೀರವಾದರೋ ಅನ್ನದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಇರತಕ್ಕುದಾದುದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಸರ್ವಾಧಾರವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವುದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನುಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯಗಳೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಶ್ರುತಿಯು—

ಅನ್ನಂ ವಾವ ಬಲಾದ್ಭೂಯಸ್ತಸ್ಮಾದ್ಯದ್ಯಪಿ ದಶರಾತ್ರೀರ್ನಾಶ್ನೀಯಾದ್ಯದ್ಯು ಹ ಜೀವೇದಥವಾಽದ್ರಷ್ಟಾಽಶ್ರೋತಾಽಮಂತಾಽಬೋದ್ಧಾಽಕರ್ತಾಽವಿಜ್ಞಾತಾ ಭವತ್ಯನ್ನಸ್ಯಾಽಽಯೈ ದ್ರಷ್ಟಾ ಭವತಿ ಶ್ರೋತಾ ಭವತಿ........ಭವತ್ಯನ್ನ ಮುಪಾಸ್ವೇತಿ॥

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಅ. ೭. ಖಂ. ೧೦

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ನವೇ ಕಾಣವಾಗಿದೆ. ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ೧೦-೧೫ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಶರೀರದ ಬಲವೂ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಾವಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ದೃಢಶರೀರನಾಗಿ ಇಹಪರ ಸಾಧನಗಳಾದ ನಾನಾವಿಧ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ ಆದುದರಿಂದ ‟ಅನ್ನಮುಪಾಸ್ವ” ಎಂದು ಅನ್ನಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕಶ್ರುತಿಯು—

ಶುಷ್ಯತಿ ವೈ ಪ್ರಾಣ ಋತೇsನ್ನಾದೇತೇ.... ಅನ್ನೇ ಹೀಮಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ವಿಷ್ಟಾನಿ ರಮಿತಿ ಪ್ರಾಣೋ ವೈರಂ ಪ್ರಾಣೇ ಹೀಮಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ರಮಂತೇ ಸರ್ವಾಣಿ ಹ ವಾ ಅಸ್ಮಿನ್ ಭೂತಾನಿ ವಿಶಂತಿ ||

ಬೃ. ಅ. ೫. ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ೧೨

ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಉಳಿಯುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ತೈತ್ತಿರೀಯಶ್ರುತಿಯು—

ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ್
ಅನ್ನಾದ್ಧ್ಯೇವ ಖಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ
ಅನ್ನೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವಂತಿ
ಅನ್ನಂ ಪ್ರಯಂತ್ಯಭಿಸಂವಿಶಂತಿ ||

ತೈ. ಭೃಗುವಲ್ಲೀ, ಅನ್ವಾಕ ೨

ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದು ಕಡೆಗೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ—

ಅನ್ನಂ ವೈ ಪ್ರಜಾಪತಿಸ್ತತೋಹ ವೈ ತದ್ರೇತಸ್ತ
ಸ್ಮಾದಿಮಾಃ ಪ್ರಜಾಯಂತ ಇತಿ|| ಪ್ರ. ೧. ೧೪

ಎಂದು ಅನ್ನರಸದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಶುಕ್ರ ಶೋಣಿತಗಳು ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನವು 'ಪ್ರಜಾಪತಿ' ಸಂಜ್ಞೆಯಿಂದ ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮೃತಿಯಾದರೂ—

ಅನ್ನಂ ಪ್ರಾಣೋ ಬಲಂ ಚಾನ್ನಮನ್ನಂ ಜೀವಿತಮುಚ್ಯತೇ
ಅನ್ನಂ ಚ ಜಗದಾಧಾರಂ ಸರ್ವಮನ್ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ||
ಸರ್ವೇಷಾಂ ದೇವತಾದೀನಾಮನ್ನಂ ಜೀವಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ
ತಸ್ಮಾದನ್ನಾತ್ಪರಂ ತತ್ತ್ವಂ ನ ಭೂತಂ ನ ಭವಿಷ್ಯತಿ || ಬೃ. ಪರಾ. ಅ. ೫

ಅನ್ನವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ, ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬದುಕುವುವು, ಅನ್ನವೇ ಜಗತ್ತಿಗಾಧಾರವಾಗಿದೆ, ಸಮಸ್ತ ಲೌಕಿಕ-ವೈದಿಕ-ಕರ್ಮಗಳೂ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ, ದೇವ ದಾನವ ಮಾನವಾದಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ನವು ಜೀವಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಸ್ತುವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ವೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತುಶ್ರುತಿಸ್ಮೃತಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಅನ್ನವು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಧಾರ ವಾದ ಆಹಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವುದೆಂದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. 'ಅನ್ನ'ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿಗೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದಾದರೂ 'ಅದ ಭಕ್ಷಣೆ' ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯ ಬಲದಿಂದ ಅನ್ನಶಬ್ದವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುವ ಸಕಲವಿಧ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವೀ ಆಹಾರವು ಮಧುರ (ಸಿಹಿ) ಆಮ್ಲ(ಹುಳಿ) ಲವಣ, ಕಟು (ಕಾರ) ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ಗಳೆಂಬ ಆರುವಿಧ ರಸಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಈ ರಸಗ ಳಾದರೋ ನಾನಾವಿಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಮಾತ್ರಾ, ಕಾಲ, ದೇಶ, ಪ್ರಕೃತಿ, ವಯಃಪರಿಮಾಣ, ಮತ್ತು ಬಲಾಬಲಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಯಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಸಮರ್ಥಗ ಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರಪೋಷಕಗಳಾದ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕಾಲಾದಿಗಳ ವಿವೇ ಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಅವು ಪೋಷಣೆಗೆ ಬದಲು ಶೋಷಣೆ ಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವುವೆಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ ಆದರೆ ಅದರ ಯಥಾರ್ಥ ರೂಪವನ್ನರಿತು ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸೇವಿ ಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೆ ಅದು ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 'ರಕ್ಷಕ' ಗುಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ಭಕ್ಷಕ' ಗುಣವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ "ಪ್ರಾಣಘಾತಕ" ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿ

ಸ್ಮೃತಿಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ
ಆಹಾರದ ವಿವೇಚನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆಹಾರವು
ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ವಿವೇಚ
ನೆಯೂ ಅತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಯೇ
ಇಲ್ಲ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಸಾಮಾ
ನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಬರಿದಾದ
ಕೂಡಲೇ ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅಕ್ಷರ
ಶತ್ರುವಾಗಿರುವ ಪಾಮರನೂ ಅರಿತಿರುವನು, ಹಸಿವಾದ ಕೂಡಲೇ
ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ;
ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು
ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಬುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ; ಈ ಸ್ವಭಾವ
ಸಿದ್ಧವಾದ ಎರಡು ವಿಷಯುಗಳನ್ನೇ ಅರಿತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವು
ದಾದರೆ ಅದರ ಯಥಾರ್ಥ ಫಲವು ದೊರೆಯಲಾರದು. ಮನುಷ್ಯನು
ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಹಾರದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಕಲಾಪ
ವನ್ನೂ ಅರಿಯದಿರುವನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಹಾರದ ಯಥಾರ್ಥ
ಫಲದಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವೂ ಪ್ರಾಣವಾಯು
ವಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
ಹೋಗಿ ಮೊದಲು ಆಮಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುವುದು; ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿದ
ಕೂಡಲೇ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವು ಮಧುರ (ಸಿಹಿ) ರಸ
ವಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಬುರುಗಿನ ಆಕಾರವನ್ನು
ವಹಿಸುವುದು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಅದೇ ಆಹಾರವು
ಪಾಚಕಪಿತ್ತದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಪರಿಪಾಕವಾಗಿ ಅಮ್ಲರಸ (ಹುಳಿ)
ಯುಕ್ತವಾಗುವುದು, ಅನಂತರ ಆಮ್ಲರಸದ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು
ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನವಾಯುವು ಗ್ರಹಣೀಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಅಗ್ನ್ಯಾಶ
ಶಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು, (ಗ್ರಹಣೀ ಎಂಬ ನಾಡಿಯು ಜಠರಾಗ್ನಿಗೆ ಆಶ್ರ
ಯವಾಗಿದೆ) ಅಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚಕಪಿತ್ತರೂಪವಾದ ಅಗ್ನಿಯು ಆಹಾರ
ವನ್ನು ಪೂರ್ಣಪಕ್ವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯದಲ್ಲಿ
ಪರಿಪಾಕವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಕಟುರಸ (ಕಾರ) ದಿಂದ

ಕೂಡಿದ್ದು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಪಕ್ವವಾದ ಮೇಲೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಧು ರರಸದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧದಿಂದ ಪರಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರದ ಸಾರವೇ 'ರಸ'ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಈ ರಸವು ಆಹಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಾರ ವಾಗಿದೆ. ಸಾರಹೀನವಾದ ಭಾಗವು 'ಕಿಟ್ಟ' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು, ಈ ಕಿಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಭಾಗವು ಮೂತ್ರಸ್ರೋತಕ್ಕೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗವು ಮಲಸ್ರೋತ (ಪಕ್ವಾಶಯ) ಕ್ಕೂ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಅಪಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆ ಜಲ ಮಲ ಗಳು ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಮಲದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಈರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಸ್ಸಾರಭಾಗಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದನಂತರ ಉಳಿದಿ ರುವ ಸಾರಭೂತವಾದ ರಸವನ್ನು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಮಾನವಾಯುವು ಸ್ಥಾಯಿರಸಧಾತುವಿನ ಕೇಂದ್ರ, ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು; ಹೃದಯದಿಂದ ೧೦ ನಾಡಿಗಳು ಮೇಲ್ಭಾ ಗಕ್ಕೂ ೧೦ ನಾಡಿಗಳು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ೪ ನಾಡಿಗಳು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾ ಗಿಯೂ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರದ ರಸವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವ್ಯಾನವಾ ಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದ ಇರುವ ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದ್ರವರೂಪವಾಗಿರುವ ಈ ಆಹಾರರಸವು ಮೊದಲು ಸ್ಥಾಯಿ ರಸದ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಾಯಿರಸ ದೊಡನೆ ಸೇರಿ, ಆ ರಸವನ್ನು ಪೋಷಣೆಗೊಳಿಸಿ, ಅನಂತರ ಯಕೃತ್ (Liver) ಪ್ಲೀಹ (Spleen) (ಇವು ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗ ಮತ್ತು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಇವೇ ರಕ್ತವನ್ನೂ, ಆಹಾರವನ್ನೂ ಪಚನ ಮಾಡುವ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿವೆ)ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರಂಜಕ ಪಿತ್ತದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಪಕ್ವವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಗುವುದು; ರಕ್ತವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ 'ರಸವು' ರಕ್ತಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿ ಣಮಿಸುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸದಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ

'ರಕ್ತವು' ಮಾಂಸಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಾಂಸದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದಿರುವ ಮಾಂಸವನ್ನುಪೋಷಿಸುವುದು. ಇದರಂತೆಯೇ ಮಾಂಸದಿಂದ ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು) ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಸ್ಥಿ (ಎಲಬು) ಅಸ್ಥಿಯಿಂದ ಮಜ್ಜ (ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರಸ) ಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಗೊಂಡು ಆ ರಸವೇ ಕಡೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ರಸದಿಂದುದಯಿಸುವ ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳು (ಇವುಗಳಿಗೆ "ಪೋಷಕ" ವೆಂಬ ಹೆಸರುಬಂದಿರುವುದು) ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದಿರುವ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) ಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು (ಈ ಸ್ಥಾಯಿ ಧಾತುಗಳು "ಪೋಷ್ಯ" ವೆಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ) ಪರಿಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ರಜೋತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಆಗುವುದು.

ಆಹಾರವು ಪರಿಪಾಕವಾಗಿ ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲವು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಮತಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ

ಸ ಖಲು ತ್ರೀಣಿ ತ್ರೀಣಿ ಕಲಾಸಹಸ್ರಾಣಿ ಪಂಚದಶ ಚ ।
ಕಲಾ ಏಕೈಕಸ್ಮಿನ್ ಧಾತೌ ಅವತಿಷ್ಠತೇ ಏವಂ ಮಾಸೇನ
ರಸಃ ಶುಕ್ರೀಭವತಿ ಸ್ತ್ರೀಣಾಂ ಚಾರ್ತವಂ ॥

ಸು. ಸೂ. ಅ ೧೪,

ಆಹಾರವು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರಸವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಹೊಂದಿ ಆ ರಸವೇ ಐದೈದು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಧಾತುವಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಆಯಾಯ ಧಾತುವಿನ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣತವಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ವೀರ್ಯದ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಂದು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ೩೦ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ವೀರ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮುನಿಯು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.
ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಕಾರನಾದ ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು—

ಆಹಾರೋ(ಽ)ದ್ಯತನಃ ಶ್ವೋ ಹಿ ರಸತ್ವಮನುಗಚ್ಛತಿ
ಶೋಣಿತತ್ವಂ ತೃತೀಯೇಽಹ್ನಿ ಚತುರ್ಥೇ ಮಾಂಸತಾಮಪಿ ॥
ಮೇದಸ್ತ್ವಂ ಪಂಚಮೇ ಷಷ್ಠೇತ್ವಸ್ಥಿತ್ವಂ ಸಪ್ತಮೇತ್ವಿಯಾತ್ ।
ಮಜ್ಜತಾಂ ಶುಕ್ರತಾಂ ಯಾವನ್ನಿಯಮಾದಷ್ಟಮೇ ನೃಣಾಂ ॥ ಚ.ಚಿ. ೮೧೫

ಎಂಬ ಪರಾತರಮುನಿಯ ಮತವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿರುವನು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ರಸದಿಂದ ವೀರ್ಯದವರೆಗೆ ಪರಿಣಮಿಸಲು ೮ ದಿನಗಳು ಹಿಡಿಯುವುವೆಂದು ಪರಾತರನ ಮತವಾಯಿತು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲಬರು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ರಸಾದಿ ಶುಕ್ರಾಂತಗಳಾದ ಧಾತುಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಪರಿಣಾಮಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಹೇಳುವರೆಂಬುದನ್ನು "ಷಡ್ಭಿಃ ಕೇಚಿದಹೋರಾತ್ರೈರಿಚ್ಛಂತಿ ಪರಿವರ್ತನಂ" (ಚ. ಚಿ. ೮೧೫) ಎಂಬ ಚರಕೋಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಈ ವಿವಾದಗ್ರಸ್ತವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾಗಿರುವಂತೆ ಸರಳರೀತಿಯಿಂದ "ಸಂತತ್ಯಾ ಭೋಜ್ಯಧಾತೂನಾಂ ಪರಿವೃತ್ತಿಸ್ತು ಚಕ್ರವತ್" (ಚ.ಚಿ. ೮೧೫) ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. 'ಧಾತವೋ ಹಿ ಧಾತ್ವಾಹಾರಾಃ' (ಚ.ಚಿ.೮೧೫) ಎಂಬ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಧಾತುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಸವು ರಕ್ತಕ್ಕೂ, ರಕ್ತವು ಮಾಂಸಕ್ಕೂ, ಮಾಂಸವು ಮೇದಸ್ಸಿಗೂ, ಮೇದಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿಗೂ, ಅಸ್ಥಿಯು ಮಜ್ಜಕ್ಕೂ, ಮಜ್ಜವು ವೀರ್ಯಕ್ಕೂ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ರಸವು ಸಕಲ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ರಸದಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ಈ ಧಾತುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಚಕ್ರದಂತೆ ಸುತ್ತುತ್ತ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪರಿಪಾಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುವು.

ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರುತುಂಬಿದ ಕೊಡವನ್ನು ಹಗ್ಗದ ಮೂಲಕ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಕ್ರವು (ಗಾಲಿ) ಇರುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ! ಆ ಚಕ್ರವು ಹಗ್ಗವನ್ನೆಳೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಯ ಬಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿರುಗುವುದು; ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಲವಿದ್ದರೆ

ಚಕ್ರವು ವೇಗದಿಂದ ತಿರುಗಿ ನೀರಿನ ಕೊಡವೂ ಬಹುಬೇಗನೆಯೇ ಭಾವಿಯಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಕೈಗಳ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚಕ್ರವು ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಕೊಡವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬರುವುದು. ಇದರಂತೆಯೇ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಬಲವು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ರಸದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡಿರುವ ಧಾತುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವೇಗದಿಂದಲೇ ಪರಿಪಾಕ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯವೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಇನ್ನು ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜ, ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಪಾಕ, ಪರಿಣಾಮುಗಳಲ್ಲಿ ಮಂದಗತಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಇರಿಂದ ವೀರ್ಯವೂ ತಡವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವುದು ನೀರಿನ ಕೊಡವು ಬೇಗನೆ ಅಥವಾ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬರಲು "ಚಕ್ರದ ಗತಿಯು" ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರರಸವು ವೀರ್ಯರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧಾತುಗಳ ಅಗ್ನಿಬಲವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಷ್ಟೇ ದಿನಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ವೀರ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರಗತಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಆಹಾರಪರಿಣಾಮಕಾಲದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಮತಗಳು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಕಲ ಮತಗಳಿಗೂ ಈ ಚಕ್ರಸಿದ್ಧಾಂತವೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಈ ಮತವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ "ಕೃಷ್ಣಾತ್ರೇಯನು" "ರಸಪರಿಣಾಮೋಪಿ ಅಗ್ನ್ಯಾದಿಭೇದೇನ ಪ್ರಕೃಷ್ಟಾಪ್ರಕೃಷ್ಟಕಾಲಜ ಉಕ್ತಏವ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಚಕ್ರಪಾಣಿಯು ಮೇಲುದಹರಿಸಿರುವ "ಷಡ್ಭಿಃಕೇಚಿದಹೋರಾತ್ರೈಃ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಿಸಿರುವನು. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನಾದರೂ ಚರಕಮತವನ್ನೇ ಸಮರ್ಥನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಕಡೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ತೇಜೋಮಯವಾದ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ "ಓಜ" ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ

ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜಸ್ಸು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ; ಒಂದು ೮ ಬಿಂದುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಧಾಂಜಲಿ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೂಡಿ (ಒಂದು ಕೈ ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟು) ಉಳಿದ ಸಮಸ್ತಾವಯವಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಓಜಸ್ಸು "ಪರಮೋಜ" ಎಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಬಿಂದುವಾದರೂ ನಾಶ ವಾದರಾಯಿತು! ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುವ ಶುಕ್ರಶೋಣಿತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಕತೆಯು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಜೀವಾಣು' ಗಳ ಸಂಚಾರವೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀವಾಣುರಹಿತಗಳಾದ ಶುಕ್ರ, ಶೋಣಿತಗಳು ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರವು. ಓಜಸ್ಸು ಗರ್ಭಧಾರಣಕಾಲದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಾಣಾಂತಕಾಲದ ವರೆಗೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿರೂಪದಿಂದಿದ್ದು ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಸರ್ವಪ್ರಕಾರದಿಂದಲೂ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಓಜಸ್ಸು ರಸಾದಿಶುಕ್ರಾಂತಗಳಾದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದ ಎಂಟನೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರಬಹು ದೆಂಬ ಸಂಶಯವುಂಟಾಗಬಾರದೆಂತಲೇ ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು, "ರಸಾ ದೀನಾಂ ಶುಕ್ರಾಂತಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಯತ್ಪರಂ ತೇಜಸ್ತತ್ ಖಲು ಓಜಸ್ತದೇವ ಬಲಮಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ" (ಸು. ಸೂ. ಅ. ೧೫) ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಓಜಸ್ಸಿಗುಂಟಾಗುವ ಅಷ್ಟಮ ಧಾತುತ್ವವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿರು ತ್ತಾನೆ. ಅದುಕಾರಣವೇ ಈ ಓಜಸ್ಸೆಂಬುದು ಆಹಾರರಸದಿಂದ ಪರಿಪೋಷಿತಗಳಾದ ರಸಾದಿಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಸಾರಭೂತವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ತೇಜೋರೂಪವಾಗಿರುವ ಸ್ನೇಹ (ಎಣ್ಣೆ) ವಸ್ತುವಾಗಿರುವು ದಲ್ಲದೆ ಎಂಟನೆಯ ಧಾತುವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಇದೂ ಅಷ್ಟಮಧಾತುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೆ 'ಸಪ್ತಧಾತುಕಂ ಶರೀರಂ' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜಸ್ಸು ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೂ ವ್ಯವಹರಿ

ಸಲ್ಪಡುವುದಾದರೂ ವಸ್ತುತಃ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಭೇದವು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಓಜಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ವರ್ಣಗಳಿರುವುವೆಂತಲೂ, ಬಲವು ಈ ಗುಣಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾಗಿ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಊಹಿಸಲ್ಪಡುವುದಾಗಿದೆಯೆಂತಲೂ, ಮತ್ತು ಇದೇ ಆಹಾರಪ್ರಕರಣದ ಆದಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ 'ಬಲವರ್ಣೌಜಸಾಂ ಚ' ಎಂಬ ಸುಶ್ರುತವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಓಜಃಶಬ್ದಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಇವೆರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಾಗಿರುವುವೆಂತಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಓಜಸ್ಸು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾಗುವನು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ನಿಲ್ಲಲಾರದು. ಮತ್ತು ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿ, ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಓಜಸ್ಸೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು,

ಯೇನೌಜಸಾ ವರ್ತಯಂತಿ ಪ್ರೀಣಿತಾಃ ಸರ್ವದೇಹಿನಃ
ಯದೃತೇ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಜೀವಿತಂ ನಾವತಿಷ್ಠತಿ ॥

ಚ. ಸೂ. ಅ. ೩೦

ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವನು.

ಓಜಃಸೋಮಾತ್ಮಕಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಶುಕ್ಲಂ ಶೀತಂ ಸ್ಥಿರಂ ಸರಂ
ವಿವಿಕ್ತಂ ಮೃದು ಮೃತ್ಸ್ನಂ ಚ ಪ್ರಾಣಾಯತನಮುತ್ತಮಂ ॥

ಸು. ಸೂ. ಅ ೧೫

ಎಂದು ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ, ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು, ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವನು. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನೂ,

ಯನ್ನಾಶೇ ನಿಯತಂ ನಾಶೋ ಯಸ್ಮಿಂಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ತಿಷ್ಠತಿ
ನಿಷ್ಪದ್ಯಂತೇ ಯತೋ ಭಾವಾ ವಿವಿಧಾ ದೇಹಸಂಶ್ರಯಾಃ ॥

ಅ. ಹೃ. ಸೂ. ಅ. ೧೧

ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಆಧಾರಭೂತವಾಗಿರುವ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ನಾಶದಿಂದ ಶರೀರನಾಶವುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಕಲ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಓಜಸ್ಸಿನ ಮಹತ್ತ್ವವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿರಬಹುದೆಂದು ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು ನೋಡಿದಿರಾ ! ಇಂತಹ ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವ ಈ ಓಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರ ವಸ್ತುವು ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರವಲ್ಲವೆ ? ಈ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ಸಕಲವಿಧ ಮನೋರಥಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ, ಓಜೋರೂಪವಾದ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಹು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಓಜಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಪೂರಿತವಾಗಿರುವ ಜ್ಞಾನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಓಡಿಸಿದರಲ್ಲವೇ! ಅದರ ಗೂಢ ತತ್ವದ ಪರಿಚಯವು ನಮಗುಂಟಾಗುವುದು ? ಆಹಾರದ ನಿಜರೂಪವನ್ನರಿತು ಹಿತಾಹಿತಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಅದು ಯಥಾರ್ಥಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿದಾಗ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುವುದೇ ಆಹಾರದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರಿತು, ಸಿಕ್ಕಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗುಣದೋಷಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಉದರ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದಾದರೆ, ಅಂತಹ ಆಹಾರವು ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣಸಂಪನ್ನವಾಗಿರುವ ಓಜಸ್ಸಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ 'ರಸ'ವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಾರದು. ಆಹಾರವು ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗವೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿ, ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಪ್ರಾಣಾಧಾರ ಗಜದಾಧಾರ ಸರ್ವಾಧಾರಗಳೆಂಬ ಲೋಕೋತ್ತರ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಭೂಷಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಉದರಂಭರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಪಶುಗಳಿಗೂ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿದನಂತರ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಪರನಾಗಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನುಲ್ಲಂಘಿಸದೆ, ಕಾಲೋಚಿತಗಳಾದ ಹಿತ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪದೇಶಿಸಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ‹‹ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪರಿಪಾಲನ ಹೇತುಷು ಮಾತ್ರಾವ ದನ್ನಂ ಪ್ರಧಾನಂ'' (ಚ. ಸೂ. ಅ ೫) ಎಂಬ ಚರಕೋಕ್ತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದಗಳಾದ ಆ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಮಾತ್ರಾಶನ' ವೆಂಬುದು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಾತ್ರಾಶನದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಚರಕಮುನಿಯು,

ಮಾತ್ರಾಶೀ ಸ್ಯಾತ್ ಆಹಾರಮಾತ್ರಾ ಪುನರಗ್ನಿಬಲಾಪೇಕ್ಷಿಣೀ ।
ಯಾವದ್ಧ್ಯಸ್ಯಾಶನಮಶಿತಮನುಪಹತ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಂ ಯಥಾಕಾಲಂ ॥
ಜರಾಂ ಗಚ್ಛತಿ ತಾವದಸ್ಯ ಮಾತ್ರಾಪ್ರಮಾಣಂ ವೇದಿತವ್ಯಂಭವತಿ ॥

ಚ. ಸೂ. ಅ ೫.

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಕಲ ಜನಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರವರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಬಲವನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಆಹಾರಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಹಾರವು ರಸ,ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸದೆ ಹಗಲಿನ ಆಹಾರವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯಆಹಾರವು ಮರುದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದೋ,ಯಾವ ಅಹಾರವನ್ನುಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಎದೆಯು ಬಿಗಿಯುವುದು, ಶರೀರದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳ ಹೊಡೆತವು, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೆತ್ತಿದಂತಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ, ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ಮಲಗುವುದಕ್ಕೂ, ತಿರುಗಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ನಗುವುದಕ್ಕೂ, ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆತಂಕವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರವೇ ‹‹ಮಾತ್ರಾಶನ'' ಎಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವೇ ನಿರ್ದುಷ್ಟವಾದ ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವರ್ಣ, ಓಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು

ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಮಾನವ ಜೀವನದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಗಮಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಲೋಸುಗವೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತಗಳ ವಿವೇಚನೆ ಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ವಶನಾಗಿ ಹಿತಾಹಿತಗಳ ಪರಿಶೀ ಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥದ ಮಿರುಮಿರುಗುವ ಹೊರಗಿನ ಆಡಂಬ ರಕ್ಕೆ ಮೋಹಗೊಂಡು ಹಸಿಬಿಸಿಯೆನ್ನದೆ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬ ಹಸಿ ಬೆಯ ಚೀಲವನ್ನು ತುಂಬುವ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನೊಬ್ಬನ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ನೆರಳಿನಂತೆ ಆಶ್ರಿತರಾಗಿ ರುವ ಬಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ ಮಹಾಪಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಭಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಅಸಹ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋ ಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದವನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ನಾಲಗೆಗೆ ಲಗಾಮನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿತಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ವಿಧಿವಿಹಿತ ಮನ್ನ ಪಾನಂ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣಿಸಂಜ್ಞಕಾನಾಂ
ಪ್ರಾಣಮಾಚಕ್ಷತೇ ಕುಶಲಾಃ । ತಚ್ಛರೀರಧಾತುವ್ಯೂಹ
ಬಲವರ್ಣೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಸಾದಕರಂ ಯಥೋಕ್ತಮುಪ
ಸೇವ್ಯಮಾನಂ । ವಿಪರೀತ ಮಹಿತಾಯ ಸಂಪದ್ಯತೇ।

ಎಂದು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಅನ್ನಪಾನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಬೋಧಿ ಸುವ ೨೭ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ವಿವೇಚನೆಯು ಅತಿ ಗಂಭೀರ ವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ದೇಶ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನನುಸ ರಿಸಿ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಹಿತಾಹಾರವೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕಾಂತಿ, ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸು ತ್ತದೆ. ವಿಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಹಾರವು ನಾನಾವಿಧ

ಅನರ್ಥಗಳನ್ನುಂಟುತ್ತದೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನೇ ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪರಲೋಕ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಸುಖರೂಪವಾದ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳಾದ ಜಪ, ದೇವತಾರಾಧನ, ವೇದಾಂತವಾಕ್ಯಶ್ರವಣ ಮುಂತಾದ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾದರು. ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮರ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಮನಬಂದಂತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಅನಂತವಿಧ ದೀರ್ಘ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ನೋಡತಕ್ಕವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೆಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದ ಮಹಾಪರಾಧಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವೆಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಬಹು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

೧. ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪಂಚ ಭೂತಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿರುವ ಹೊರಗಿನ ಅಗ್ನಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಆರಿಹೋಗುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಂಡಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ವಾತಾದಿದೋಷಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುವುದು; ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂದಬಳಿಕ ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲುಪಕ್ರಮಿಸುವುದು; ಇವುಗಳನ್ನೂ ತಿಂದು ತೇಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಡೆಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಕೈಹಾಕಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನೇ ಅಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯು ಕವಿದಂತಾಗಿ, ಶರೀರದ ಬಲವು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡು, ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯಗಳ

ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸರ್ವಾನುಭೂತವಿಷಯ ವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವಾದ ಕೂಡಲೇ ಸಾವಿರ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲು ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೨. ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡು ವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೋಜನವನ್ನುಮಾಡಿದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಪಚನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾ ದಷ್ಟು ಅವಕಾಶವು ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಅರಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಅದು ಕಾರಣವೇ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯ ಮಿತವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೩. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಭೋಜನದ ಸಮಯವು ಒದಗು ವುದರೊಳಗಾಗಿ ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನುತಡೆಯಲಾರದೆ ಉಣ್ಣುವನೋ; ಅವನ ಶರೀರವು ಭಾರವಾಗಿ ಬಲವು ಕುಂದುವುದು, ಹೀಗೆ ಬಲವು ಕುಂದಿದ ಮೇಲೆ ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿಭೇದಿಯೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂ ಡಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವುಂಟಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದುಚಿತವಾಗಿದೆ.

೪. ಯಾವನು ಊಟದ ಸಮಯವು ಕಳೆದ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಉಣ್ಣುವನೋ ಅವನ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ವಾಯುವಿನ ವೇಗ ದಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ಹೀಗೆ ಅಗ್ನಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ೨ನೆಯ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವಾದಾಗ ಭೋಜನದ ಸಮಯವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಬಾರದು.

೫. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವೂ, ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗಿ ಆಮ್ಲರಸವಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧವಾದ ತೇಗುಗಳು ಬಂದು ಶರೀರವು ಹಗುರಾದನಂತರ ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಿರುವುದೆಂದ ರಿತು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರದೆ ಎರಡನೆಯ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕು.

೬. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ೨ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅನ್ನದಿಂದಲೂ ೩ನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಪೂರ್ಣಮಾಡಿ ೪ನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತುರುಕುವಂತೆ ಉದರದ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ತುಂಬುವುದುಚಿತವಲ್ಲ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದು, ಬಹಳ ತಣ್ಣಗಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಆಹಾರವು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಚನವಾಗುವುದು, ಹಳಸಿದ ಮತ್ತು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ಆಹಾರವು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಆದುದರಿಂದ ದುಷ್ಟಾಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೮. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ? ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತನ್ನ ಪೂರ್ಣಾಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಸಮಿಾಗತವಾಗಿರುವ ರಸವನ್ನು ಶೋಷಣೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಅರಗಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಪರಿಪಕ್ವಾಹಾರವು ಉದರದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತ ಆಲಸ್ಯ, ಮೈಭಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣಸೂಚಕವಾದ 'ಗುಡುಗುಡು' ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯುಂಟಾಗುವಿಕೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

೯. ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದವನು ಚನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೇಶ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ - ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ - ರುಚಿಕರವಾದ - ಹಿತಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ, ನೀರಸವಾದ-ಹಳಸಿದ-ಅಪಕ್ವವಾದ-

ಹೊತ್ತಿದ-ಎಂಜಲಾದ-ಸ್ವಾದರಹಿತವಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಮಂತ್ರಣವನ್ನೀಯುವುದುಚಿತವಲ್ಲ.

೧೦. ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದುಣ್ಣುವುದಾದರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಮತ್ತು ವೇಗದಿಂದುಂಡ ಆಹಾರವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕರವಾಗಿರುವ ಲಾಲಾರಸ (ಜೊಲ್ಲು) ದಿಂದ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ, ಅದು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ರಸವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವೇ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಓಜಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ವೇಗದಿಂದುಣ್ಣಬಾರದೆಂದು ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೂ ಉಣ್ಣುತ್ತಲೇ ಇರುವುದೂ ಉಚಿತವಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳ ಸಾವಕಾಶದಿಂದುಣ್ಣುವಾಗ ಪರಿಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಪಾಕವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಮ (ಅಪಕ್ವ) ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸರ್ವರೋಗಗಳ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿರುವ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮಧ್ಯಮರೀತಿಯಿಂದುಣ್ಣುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

೧೧. ಊಟದ ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೂ, ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಉಣ್ಣುವುದೂ ಇವೆರಡೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಉಣ್ಣದೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ 'ಜಲೋದರ' ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದು. ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ ಉಣ್ಣುವುದರಿಂದ 'ಗುಲ್ಮ' ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದು.

೧೨. ಊಟವನ್ನುಮಾಡುವಾಗ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಊಟವಾದಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ವಿಹಿತವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವ

ತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಕಡೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಸುಜ್ಞಪಾಠಕರ ಮುಂದಿಡುವೆನು.

ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನು ‘‘ಸಮಸ್ಥೂಲಕೃಶಾ ಭುಕ್ತಮಧ್ಯಾಂತಪ್ರಥಮಾಂಬುಪಾಃ’’ ಎಂದು ಅಷ್ಟಾಂಗಹೃದಯದ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೫ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳೂ ಸಮಾನತೆಯನ್ನುಹೊಂದಿ ಶರೀರವು ಬಹಳ ದಪ್ಪಗೂ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗೂ ಆಗದೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಾದರೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಶರೀರವು ಕಫದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ; ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಂಡಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪಚನವನ್ನು ಮಾಡಲಾರದು; ಮಂದವಾದ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪರಿಪಾಕವನ್ನು ಹೊಂದದಿರುವ ಆಹಾರವು ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಾರದು; ರಸದ ಅಭಾವದಿಂದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ, ಧಾತುಗಳ ಬಲದಿಂದಲೇ ಪುಷ್ಟವಾಗುವ ಶರೀರವು ದಿನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕೃಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ಜಲಪಾನವೇ ಉತ್ತಮವೆಂಬುದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನ ಮತವಾಯಿತು.

ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೪೬ ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ‘‘ತದಾದೌ ಕರ್ಶಯೇತ್ಪೀತಂ ಸ್ಥಾಪಯೇನ್ಮಧ್ಯಸೇವಿತಂ ಪಶ್ಚಾತ್ಪೀತಂ ಬೃಂಹಯತಿ ತಸ್ಮಾದ್ವೀಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಯೋಜಯೇತ್’’ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕುಡಿದ ನೀರು ಶರೀರವನ್ನು ಕೃಶಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ನೀರು ದೇಹವನ್ನು ಸಮಾನಗೊಳಿಸುವುದು, ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದನೀರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ಸುಶ್ರುತನ ಮತವಾಯಿತು. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿರುವಿಕೆಯನ್ನೂ, ಬಹಳ ದಪ್ಪಗಿರುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಯಾರೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಮಶರೀರವನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸು

ತ್ತಾರೆ. ಮೂಡೆಯಂತಹ ಮೈ ಉಳ್ಳವರೂ ಕಡ್ಡಿಯಂತಹ ಮೈ ಉಳ್ಳವರೂ ಜನಗಳ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ "ಅಷ್ಟೌನಿಂದಿತೀಯ"ವೆಂಬ ೨೧ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೃಶಶರೀರವುಳ್ಳವರೂ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲಶರೀರವುಳ್ಳ ವರೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಂದಿತರೆಂದು ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ; ಅಲ್ಲದೆ ಅತಿಸ್ಥೂಲ ಅತಿಕೃಶ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳಾಗಿರುವರೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಸಮಶರೀರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಭೋಜನ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ವಿಹಿತವಾದುದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗಸಂಗ್ರಹದ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ,

ಭುಕ್ತಸ್ಯಾದೌ ಜಲಂ ಪೀತಮಗ್ನಿಸಾದಂ ಕೃಶಾಂಗತಾಂ
ಅಂತೇ ಕರೋತಿ ಸ್ಥೂಲತ್ವಮೂರ್ಧ್ವಮಾಮಾಶಯೇ ಕಫಂ ।
ಮಧ್ಯೇ ಮಧ್ಯಂ ಗತಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಧಾತೂನಾಂ ಜರಣಂ ಸುಖಂ ॥

ಎಂಬೀ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವುದಾದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಜಲಪಾನವು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೃಶತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೆಂತಲೂ, ಊಟದ ಕಡೆಯ ಜಲ ಪಾನವು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕಫವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಥೂಲಗೊಳಿಸುವುದೆಂತಲೂ, ಮತ್ತು ಊಟದ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ಧಾತುಗಳ ಸಮಾನತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವನ್ನಿತ್ತು, ಶರೀರವನ್ನು ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿರಿಸು ವುದೆಂತಲೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಭಾವಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಭಾವಮಿಶ್ರಪಂಡಿತನೂ "ಭುಕ್ತಸ್ಯಾದೌ ಜಲಂ ಪೀತಂ ಕಾರ್ಶ್ಯಮಂ ದಾಗ್ನಿದೋಷಕೃತ್ । ಮಧ್ಯೇಽಗ್ನಿದೀಪನಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಮಂತೇ ಸ್ಥೌಲ್ಯಕಫ ಪ್ರದಂ" ಎಂದು ಕೃಶತೆ ಮತ್ತು ಮಂದಾಗ್ನಿಯೆಂಬ ದೋಷವನ್ನುಂ ಟುಮಾಡುವ ಊಟದ ಆದಿಯ ಜಲಪಾನವನ್ನೂ, ಸ್ಥೂಲತೆ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಊಟದ ಕಡೆಯ ಜಲಪಾನವನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಊಟದ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವಿಧಿಯೇ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವುದಾದರೆ ಪ್ರಾಜ್ಞಸಾತಕರಿಗೆ ಭೋಜನ ಮಧ್ಯದ ಜಲಪಾನವೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಭೋಜನವಾದಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಒಂದೆರಡು ಗುಟುಕುಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಅನರ್ಥವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಾರದು. ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಕಡೆಗೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಒಂದೊಂದು ತಂಬಿಗೆಯಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಒದಗುವುದು; ಆಗ ಒಮ್ಮೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿದ್ದ ನೀರು, ಲಾಲಾರಸದಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಆಗ ತಾನೇ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿರುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ; ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

೧೩. ಭೋಜನವಾದಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸು ವಂತಹ ಮತ್ತು ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ವಸ್ತು ಗಳನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲೂ ಬಾರದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗಲೂ ಬಾರದು. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವು ದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದು ವೇಳೆ ವಮನವೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು, ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನಾನಂದಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೪. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಆಗಿಂದಾಗ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. 'ಮಧುರ' (ಸಿಹಿ) ರಸ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಡ ಮಾಲೆ, ಪ್ರಮೇಹ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುವುವು, ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 'ಆಮ್ಲ' (ಹುಳಿ) ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೈನವೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಅವ

ಯವಗಳ ಬಾವು, ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ' ಲವಣ ' (ಉಪ್ಪು) ರಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, (ಬಾಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುವುದು) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕೂದಲುದುರುವ ರೋಗವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟು, (ಕಾರ) ರಸದ ಆಹಾರದ ವಿಶೇಷ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ, ಅಂಗಳು, ಗಂಟಲು, ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳುಂಟಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲವೂ ಕಾಂತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ಒಗರು ಕಹಿ ರಸಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದುದರಿಂದ ಯಾವ ರಸಢ ಆಹಾರವನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಡದೆ ಮಿತವಾಗಿ ಷಡ್ರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೫. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊಧಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೈಂಧವಲವಣದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಲಗೆ, ಕಂಠಗಳು ತುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಗುವುಪು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುವು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

೧೬. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ವೇಗದಿಂದೋಡುವುದನ್ನಾಗಲೀ ತಿರುಗಾಡುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಭೋಜನಾನಂತರ ಯಾವನು ಓಡುವನೋ ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ಮೃತ್ಯುವೂ ಓಡುತ್ತದೆ.

೧೭. ಬಹಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೂ, ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆದರೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಮಿತವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿದ ಹಗುರಾದ ಹಿತಾಹಾರವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೧೮. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತಿರುಗಿ ಬೇಸತ್ತು ಬಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಾಗಲೀ, ಊಟಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದುದು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಶಾರೀರಕ ಪರಿಶ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

೧೯. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು, ದಾರಿ ನಡೆಯುವುದು, ವಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಓದಿಸುವುದು, ಬಹಳ ನಗುವುದು, ಮಲಗುವುದು, ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಸಂಗ, ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

೨೦ ಊಟವಾದನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಚ್ಛಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆತು ಬಾಯಿಯು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆ ಕೊಳೆತಿರುವ ಆಹಾರದ ಚೂರು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ವಿಘ್ನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ನಾನಾವಿಧ ಉದರರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದಮೇಲೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದುಚಿತವಲ್ಲ.

೨೧. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಊಟಗಳನ್ನೇ ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಊಟವು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ೧೦ ಗಂಟೆಯಿಂದ ೧೨ ರೊಳಗೂ ಎರಡನೆಯ ಊಟವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ೮ ಗಂಟೆಯೊಳಗೂ ಆಗಬೇಕು. ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕವರು ಮಾತ್ರ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾದರೆ ಹಗುರವಾದ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಉಣ್ಣಬಾರದು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗುರಾದುದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ—ರಾತ್ರಿಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ದುಡಿದಿರುವ ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೀಯು ವುದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕಮಲವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರು ವುದು, ರಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ವಹಿಸುವ ನಾಡಿಗಳು ಮಂದಗತಿ ಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುವು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಕ್ಷೀಣಬಲವುಳ್ಳುದಾಗಿರು ವುದು, ಹೀಗಿರುವಾಗ ರಾತ್ರಿಯ ಅಕಾಲಭೋಜನವೂ, ಗುರು ಭೋಜ ನವೂ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ? ಹಗಲಿನ ಆಹಾರವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಊಟವನ್ನು ಬಿಡಲಾರದವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಪ್ರಮಾಣದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದಾದರೂ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವಂತಹ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨೨. ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ, ಭಯ, ಕಲಹ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಡದೆ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗಿ ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಚಿಂತೆ ಶೋಕಾದಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವಾಗ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆನೋವುಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಲಚಿತ್ತ ನಾಗಿಯೇ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ರುತ್ತದೆ.

೨೩. ಭೋಜನಾನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದ ಹೊರತು ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಾದರೆ ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು 'ನಿದ್ರಿಸದೆ' ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿರುವುದುಚಿತವಾಗಿದೆ.

೨೪. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೊಣಕಾಲು, ಟೊಂಕಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುವುದು.

೨೫. ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ನಡೆದಾಡಿದ ನಂತರ ಎಡಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕೆಂದು 'ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು' ಹೇಳಿರುವನು. 'ಭಾವಮಿತ್ರನು' ಊಟವಾದನಂತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ ಮೊದಲು ೮ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ೧೬ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ೩೨ ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಅನಂತರ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮಲಗಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಡಗಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವಾಸಿಸುವುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ 'ಪಚನವಾಗಲೆಂದೇ' ಎಡ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

೨೬. ನಾವುಗಳು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆ ಮುಂತಾದ ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ! ಇಂತಹ ಭೋಜನದಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕುಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿತ್ತದ ಶಾಂತಿಗಾಗಿಯೇ ಊಟದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ "ಹಾಲನ್ನು" ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

೨೭. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಹಗುರಾದುವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವೇ ಗುರುವಾಗುವುವು.(ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗದಿರತಕ್ಕವು) ಉದ್ದು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಗುರುವಾಗಿರುವುವು. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಗುರುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವುದೋ ಅವರು ಇಂತಹ ‹‹ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ'' ಗುರುವಾದ, ‹‹ಸ್ವಭಾವದಿಂದ'' ಗುರುವಾದ, ‹‹ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ'' ಗುರುವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨೮. ಸಂಯೋಗವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಉದ್ದು, ಅವರೆ, ಕಾಡು ಹೆಸರು, ಹಾರಕ, ನವಣೆ, ಹುರುಳಿ, ಎಳ್ಳು, ಸಕಲವಿಧ ಪಲ್ಯಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಹುರಿದಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ. ಹುಳಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ‹‹ಹಾಲಿನೊಡನೆ-ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, (ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ರಸಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಬೋರೆ (ಎಲಚಿ) ಹಣ್ಣು, ಬೊಗರಿ ಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಮ್ಮರಿಕೆ ಹಣ್ಣು, ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹುಳಿಮಾವು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ,ಅಮಟೆಕಾಯಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬರೆ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಮೊದಲಾದವುಗಳೂ ಮತ್ತು ಇದೇ ತರಹದ ಹುಳಿರಸದ ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ಸಕಲವಿಧ ಹುಳಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ, ‹‹ಹಾಲಿನೊಡನೆ'' ಸೇರುವುದರಿಂದ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಾಗಲಿ, ಕಡೆಗಾಗಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲೂ ಬಾರದು.

ಮೂಲಂಗಿ (ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯವನ್ನುಬಿಟ್ಟು) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಇದರ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಯ ತುಲಸಿ, ಬಿಳಿಯ ತುಲಸಿ, ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ‹‹ಕುಷ್ಠ'' ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

‹‹ಗಜನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು'' ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ತೊವೆ, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಲ,

ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸು, ವೀರ್ಯಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. "ಫಲಾನಾಂ ಮಧ್ಯೇ ಲಕುಚಮಹಿತಂ" ಎಂದು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಗಜನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಕಲ ವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠವಾದುದೆಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

"ಕಾಕಮಾಚಿ" ಸೊಪ್ಪನ್ನು (ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು) ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಬೆಲ್ಲಗಳೊಡನೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ತಂಗಳಾಗಿರುವ ಗಣಿಕೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವು ಅತಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿರುವ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯದ ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ಅತಿಸಾರ' ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

"ಮೊಸರಿನೊಡನೆ" ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕಾಯಿ, ಎಳೆಹಲಸು. ತಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಸರನ್ನು ಉಣ್ಣುವುದಾಗಲಿ ಮೊಸರಿನ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಾಗಲಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

"ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ" ತುಪ್ಪ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿವೆ.

"ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ" ತಾವರೆ ಬೀಜ, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು, ಮೂಲಂಗಿ, ಬಿಸಿನೀರು, ಯಾವುದಾದರೂ ಬಿಸಿಯ ಪದಾರ್ಥ, ಮಳೆಯನೀರು, ಇವುಗಳು ವಿರುದ್ಧಗಳಾಗಿವೆ.

೨೯. ಕರ್ಮವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೧೦ ದಿನಗಳ ವರೆಗಿಟ್ಟಿದ್ದ 'ತುಪ್ಪವು' ವಿಷತುಲ್ಯವಾಗುವುದು. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಯಾಗಲಿ, ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲಿ (ಗ್ರೀಷ್ಮ, ಶರದೃತುಗಳಲ್ಲಿ) ಸೇವಿಸಬಾರದು, ಒಂದು ಸಲ ಬೇಯಿಸಿದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲಿ ಆರಿದಮೇಲೆ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದತ್ಯಂತ ನಿಷೇಧವಾಗಿದೆ.

೩೦. ಮಾನವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು—ಜೇನುತುಪ್ಪ ನೀರುಗಳನ್ನೂ, ಜೇನುತುಪ್ಪಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಯಾವ ಸ್ನೇಹವಸ್ತುಗ

ಳನ್ನೂ, ನೀರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ,ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಸ್ನೇಹದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಷಂಡತನ, ಕುರುಡತನ, ಜಲೋದರ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು) ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು) ಮೂರ್ಛೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕುಷ್ಠ, ಭಗಂಧರ, ಕಾಮಾಲೆ, ನಾನಾವಿಧ ಕುರಗಳು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಬಾವು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಪೀನಸ, ಗುಲ್ಮ, ರಾಜಕ್ಷಯ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ರಜೋವಿಕಾರ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮುಂತಾದುವು, ಪ್ರಮೇಹ, ವಾತರೋಗ, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸಿ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಸೇವಿಯಾದ ಮಾನವನ ಇಹ ಲೋಕಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತ ವೆಂದು ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ವಿರುದ್ಧವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತರುಣರಿಗೂ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡತಕ್ಕವರಿಗೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂತಹ ವಿರುದ್ಧಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ಚಟವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು(ಹಾಲು ತುಪ್ಪ,ಬಾದಾಮಿ,ಅಕ್ರೋಟು ಮುಂತಾದುವು)ಸೇವಿಸ ತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಯಾವ ದುರ್ಗುಣವೂ ತೋರದಿರಬ ಹುದು! ಆದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಧಕ್ಯದ ಪೂರ್ವರೂಪವು ತಲೆದೋರಿ, ಬಲವು ಕುಂದಿದಾಗ ! ಬಹುದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಸಮಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲಿದ್ದ,ಆ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದ ದೋಷವು ತನ್ನ ಅನುಕೂಲ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಆ ದುರ್ಬಲ ಶರೀರ ವನ್ನು ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತ ಇಹಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ! ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವಿರುವಾಗಲೇ!! ಯಮಯಾತನೆಯ ಅನುಭವವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಕಡೆಗೆ ಯಮಪುರಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಸುಖದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳ ವರು ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು, ವಿಷಸೇವ ನೆಯಂತೆ ಪರಿತ್ಯಾಗಮಾಡುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಉದಾಹರಿಸಿರುವ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಧಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಿತಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದಾದರೆ ಪ್ರಾಜ್ಞರಾದ ಸಾಧಕರು ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ದಿವ್ಯರತ್ನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದರ ಉಜ್ವಲ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಉನ್ನತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಲು ಯಾವಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು

(ಧಾನ್ಯಗಳು)

ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಆಹಾರವು ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾದರೆ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅದೇ ಅಹಾರವು ಅಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ; ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವು ಶ್ಲೇಷ್ಮಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಅಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರಸ್ಥಾನದ ೨೫ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಿರುವನು.

ಪಥ್ಯಂ ಪಥೋಽನಪೇತಂ ಯದ್ಯಚ್ಚೋಕ್ತಂ ಮನಸಃ ಪ್ರಿಯಂ।
ಯಚ್ಚಾಪ್ರಿಯಮಪಥ್ಯಂ ಚ ನಿಯತಂ ತನ್ನಲಕ್ಷಯೇತ್ ॥
ಮಾತ್ರಾಕಾಲಕ್ರಿಯಾಭೂಮಿದೇಹದೋಷಗುಣಾಂತರಂ।
ಪ್ರಾಪ್ಯ ತತ್ತದ್ಧಿ ದೃಶ್ಯಂತೇ ತೇ ತೇ ಭಾವಾಸ್ತಥಾತಥಾ ॥

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಿಯಕರವೂ ಆಗಿರುವುದೋ ಅದನ್ನು ಪಥ್ಯ ವೆಂತಲೂ, ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದುದು ಅಪಥ್ಯವೆಂತಲೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯಭಾವಗಳೂ ಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ಭಾವಗಳೂ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮಾಣ-ಕಾಲ--ಕ್ರಿಯೆ-ಭೂಮಿ--ದೇಹ--ವಾತಾದಿದೋಷ--ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿ ಗುಣಗಳು, ಇವುಗಳ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಕಲವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳ

ಲ್ಲಿಯೂ ಹಿತವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ಅಹಿತವಾಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ಇರುವುದಿ ಲ್ಲವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ದೋಷವು ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇಇರುತ್ತದೆ! ಎಂದಬಳಿಕ ಇನ್ನು ಹಿತಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಭಂಗಬರುವುದಲ್ಲವೇ ? ಈ ಸಂಶಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲೋಸುಗವೇ ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಟೀಕಾಕಾರನಾದ ಚಕ್ರದತ್ತಪಂಡಿತನು "ಕಿಂಚಿದ್ದೋಷಕರಸ್ಯಾಪಿ ಧಾತುಭೇದೇನ ಪಥ್ಯತ್ವಂ ಭವತ್ಯೇವ" ಎಂದು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ದೋಷಗಳುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಪಥ್ಯವೆಂತಲೇ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ (ಕುಟ್ಟಿ, ಮೇಲಿನ ದಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದಿರುವುದು) ಹಳೆಯ ಗೋಧಿ, ಜವೆ,ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ದಾಳಿಂಬರೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಖರ್ಜೂರ, ನಿಂಬೇಹಣ್ಣು, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಕಿರಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು,ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು,ಸೂರಣದಗಡ್ಡೆ,ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ, ಹಸುವಿನಹಾಲು, ಹಸುವಿನತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ (ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ)ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ದೋಷವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಲಾರದೆಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಉಪದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಿತವಾಗಿಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು,ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಋತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೋಗಗಳು ಈ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆಪಡಿಸಲಾರವು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಜನಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳು ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಪಾಠಕರು ಸಂದೇಹಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ಎರಡು ಧಾನ್ಯಗಳು ಭರತಖಂಡದ

ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳನ್ನೇ ಹಿತಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳನ್ನು ಆಯಾಯ ದೇಶದ ಭೂಗುಣದ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ದೇಶದ ಜನಗಳ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳ ಪೋಷಣೆಯು ಯಾವ ನಿತ್ಯಾಹಾರವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುವುದೋ ಆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವು ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ಈ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳು ಆಯಾಯ ದೇಶದವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿತಕರಗಳೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅದರ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಂದೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಿತಕರವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ:—ಅಕ್ಕಿಯು ಭರತಖಂಡದ ಜನಗಳ ಸರ್ವಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಬಂಗಾಲ, ಗುಜರಾತ್, ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ, ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದ ಸಂಪೂರ್ಣದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಬರ್ಮಾ, ಲಂಕಾ, ನೇಪಾಳ, ಭೂತಾನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಕ್ಕಿಯು ತನ್ನ ಸರ್ವಾಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯು ಮನುಷ್ಯಜಾತಿಯ ಅರ್ಧಭಾಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಅಕ್ಕಿಯ ಜಾತಿಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದುನೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚೇ ಇರಬಹುದು! ಭೋಜನದ ಮೂಲತತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕತತ್ವವು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಭಾಗವು (ಜಿಡ್ಡು)ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತ ಸಾರ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಅರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿರತಕ್ಕ ವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯು ಅಷ್ಟು ಕೇಡನ್ನುಂಟುಮಾಡು ವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯೇ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದೇ ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ಹೋದನಂತರ ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಂದು ಪರದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಇದ್ದರೇನೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿಯು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿಯೆಂಬುದು ಸ್ವಪ್ನಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯವನ್ನೇ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿರು ತ್ತೇವಾದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಯಂತ್ರವೂ ಮೂಲೆಗೆ ಬಿದ್ದು ತುಕ್ಕು ಹಿಡಿದು ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರದಂತಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಸಿಹಿಯಾದ ತೌಡು ರಕ್ತಕ್ಷಯ ಅಥವಾ ಪಾಂಡು (ಎನಿಮಿಯಾ)ರೋಗದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಈ ಮಿಷನ್ನಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ತೌಡನ್ನು ದನಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಳಗಿನ ನಿಸ್ಸಾರವಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದು ನಿರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಿರು ವೆವು! ತೌಡನ್ನು ತಿಂದು ದನಗಳು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುವು. ಅಕ್ಕಿ ಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಊಟಮಾಡುವುದು ಆರೋ ಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು

ಇಂಗಿಸಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ರೂಢಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಬಸಿದು ಮತ್ತು ಇಂಗಿಸಿ ಮಾಡತಕ್ಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಆಯಾಯ ದೇಶದ ಜಲ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತದಂತೆ ಹದ ವಾಗಿ ಹುರಿದು,ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದಿರುವ ಅನ್ನವು ಬಹಳ ಹಗುರ ವಾಗಿಯೂ ಕಫ ನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ವಿಷವಿಕಾ ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಫದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುರದಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವು ಹಿತಕರವೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾ ಗಿದೆ. ಈ ಅನ್ನವು ಬಸ್ತಿ (ಎನಿಮಾ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿರುವ ವರಿಗೂ ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೧. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ತಂಪುಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೇ ಇದು ಪ್ರಮೇಹನಾಶಕವೂ ಅಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನ "ತಂಡುಲೋದಕದ" ಅನುಪಾನವು ಅನೇಕ ರೋಗ ಗಳ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ನೀರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕಾಲ ನಂತಿರುವ ಪ್ರದರರೋಗಕ್ಕಂತೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಪ್ರದರವು ಆರಂಭ ವಾದಕೂಡಲೇ ಅಕ್ಕಿತೊಳೆದ ನೀರು ೫ ತೊಲವನ್ನು ಕಾಲುತೊಲ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಮುಂದುವರಿಯುವು ದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಎರಡೂವರೆ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡೆರಡು ಮೂರು ಮೂರು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾವು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊ ಳ್ಳುವ ನೀರಿಗೇ "ತಂಡುಲೋದಕ" ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೌತೆಯಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರವು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ವಿಳಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೪. ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಗೆ ಸಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫. ಬತ್ತವನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿದ ಅರಳು ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಬತ್ತದ ಅರಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ;

೭. ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಜ್ವರದ ರೋಗಿಯ ದಣವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿಯು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮. ಮೂರುತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು-ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದ ಬೇರು) ೧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ॥ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿಬಿಡಿ, ಅನಂತರ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆಯ ೧ ತೊಲ ಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಡಿ, ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಕಾಲುಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ವಾಂತಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ವಾಂತಿಗಳಂತೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತುಹೋಗುವುವು.

೯. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನುತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಕಾಲು ತೊಲ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಾಕರಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೦. ಸೂರ್ಯನು ಹುಟ್ಟಿದಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ತಲೆಯ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಅಕ್ಕಿಯ

ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಕಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೨. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುರಿಗೆ ಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ತೊಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಮನವೂ ಸಹ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗೋಧಿ :—ಸಿಹಿ, ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ, ಬಲ-ಸ್ಥಿರತೆ-ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನಂತರ ತಂಪನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ವಾತಪಿತ್ತಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೂ, ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಮೂತ್ರಜಾಡ್ಯದವರಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಧಿಯೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಗೋಧಿಯೇ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರುವ ಪಂಜಾಬ್ ಪ್ರಾಂತದ ಜನಗಳು ಇತರ ಪ್ರಾಂತದವರಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವ ಗೋಧಿಯಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಹೊಟ್ಟಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕತತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಪೋಷಕತತ್ವ ಮತ್ತು ಲವಣ ಇವೆರಡೂ

ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಜಲ್ಲಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನುಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ! ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಹುನಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಹಿಗ್ಗಿ ಹಿಗ್ಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಮುಗ್ಗರಿಸಿ ಬೀಳು ತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವರೆಂಬುದನ್ನು ಪಾಠ ಕರೇ ಊಹಿಸಬಹುದು.

೧. ಒಂದು ತೊಲ ಗೋಧಿ, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುವುದು.

೨. ಒಂದು ತೊಲ ಗೋಧಿ, ಒಂದು ತೊಲ ಅಗಸೆಯಬೀಜ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದುಬಿಡುವುದರಿಂದ ಒಣ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಎದೆಯೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಕಫವು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

೩. ಗೋಧಿಯಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರನ್ನೂ ಸೌಂಪಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ನೋವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಮುತ್ತುಗದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸ ೨ತೊಲ, ಬಿಳಿಯಬೂರಾ ೨ತೊಲ, ತುಪ್ಪ ೨ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಲುವಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀ ರವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾರುತ್ತಿ ದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಗೋಧಿಯ ೨೦ ತೊಲ ತೌಡನ್ನು

ಮತ್ತು ೨ ತೊಲ ಸೈಂಧವ ಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇಕಿಸ ಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಹಾರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬. ಹುರಿದ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೫ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೧೦ ತೊಲ ಗಸಗಸೆ ೧ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಕುಂಬಳದಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ನೀರು ಅರ್ಧಸೇರು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆನೋವು, ಬಹು ಕಾಲದ ಜೀರ್ಣಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಬಾವು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತ ವಾಗಿ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನಲ್ಲಿ ತಂಪು ಮತ್ತು ಬಲವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಲೇ ಅರಂಭಿ ಸುವುದುತ್ತಮ. ಅಗ್ನಿಬಲವಿಲ್ಲದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಜೀರ್ಣ ವಾದರೆ ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಔಷಧಿಯಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಬಾರದು.

೭. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಗೋಧಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾ ಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಅರೆಯುವಾಗ ೩-೪ ಮೆಣಸಿನಕಾಳುಗಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಳಷ್ಟು ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿ ಯನ್ನೋ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಅವರವರ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಅನು ಸರಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಎಲುಬು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೊಟ್ಟಗಾಗಿದ್ದರೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಸೊಟ್ಟಗಾಗಿ ನೋವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ರೊಬ್ಬರು ಇದನ್ನು ೭-೮ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೯. ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತುವಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ, ಆ ಹೊತ್ತಿದ ಗೋಧಿಯ ಸಮಭಾಗದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿಬಿಡಿ, ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧॥ ತೊಲ ದಂತೆ ೩ ದಿನಗಳು ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ, ಏಟುಬಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ನೋವನ್ನು ಅನು ಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಶುಗಳಿಗೆ ಏಟು ತಗಲಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇದನ್ನು ‹‹ಹಿಂದೀ ಮೋಮಿಯಾಯಿ'' ಎಂದು ಹಕೀಮರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಚಿತರಾದ ಒಬ್ಬ ಲಾಹೋರಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹಕೀಮರು ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೧೦. ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಪಟಕವನ್ನು ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಪಟಕವು ಕರಗಿ ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತನಂತರ ಮೇಲಿರುವ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ೬ ತೊಲ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೆಂಪೇರಿ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು, ಅನಂತರ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ೮ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡಿ, ತಳವು ಹೊತ್ತದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಕಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಈ ಹಲುವೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಏಟುಬಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದ ನೋವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾ ಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಈ ಹಲುವಾದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಲ್ಲೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತಿದ್ದ ಆ ಪಟಕವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ೩ ದಿನಗಳು ಕಟ್ಟಿಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೋಗಿದ್ದ ರಕ್ತವು ಕರಗಿ, ನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏಟು ಬಲವಾಗಿ ತಗಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳವೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಅಳತೆಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವನ ಮತ್ತು ಲೇಪನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಆ ಹಕೀ ಮರೇ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಏಟು ತಗುಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವ

ಒಂದೆರಡು ಯುನಾನೀ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವೆನು.

೧೧. ಅರಳು ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು, ಎರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇರೆಬೇರೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುರಿದಿರುವ ಕೀಲು ತನ್ನ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೧೨. ಎಳ್ಳಿನ ಇಂಡಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಿಸಿ-ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡಿ, ಅದೆಲ್ಲಾ ಕರಗಿದ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಏಟುಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವಿಗೂ, ರಕ್ತವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಿದರೆ ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟಗಳು ಪ್ರಾಯಃ ಒದಗಲಾರವು. ಇಂತಹ ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ, ವಿಶೇಷ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ, ಸಾವಿ ರಾರು ಸರಳೋಪಾಯಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿವೆ ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತು ಆಚರಣೆ ಇವೆರಡರ ಅಭಾವದಿಂದ ಆ ರತ್ನಗಳೆಲ್ಲಾ ಮೂಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿವೆ! ನಮಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಇತರರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಚಟವು ಬಿದ್ದುಹೋಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಸುಸಂಸ್ಕೃತರಾದ ಜನಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯು ಈ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ದರೆ ಅನಂತರ ಎಲ್ಲರ ಚಟವೂ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜವೆ:—ಒಗರು ಮತ್ತು ಸಿಹಿ, ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಮಲ ವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದು, ಎಳ್ಳಿನಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾ ಗಿದೆ. ಸ್ಥಿರತೆ-ಅಗ್ನಿ-ಸ್ವರ ವರ್ಣಗಳನ್ನುವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ಥೂಲತೆ ಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು,ಮೇದಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾತರೋಗ ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಪ್ರಮೇಹ ಮೂತ್ರರೋಗ, ಚರ್ಮರೋಗ,

ಕಂಠರೋಗ, ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಜವೆಗೋಧಿ, ಎಂಬುದೂ ಒಂದು ಜಾತಿ ಇದನ್ನು ಜವೆಗೋಧಿ, ಜವೆ, ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಜವೆಯು ಪ್ರಮೇಹರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಈಗ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಜವೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯದಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನುಕೊಡದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಜವೆಯ ಜನ್ಮ ಭೂಮಿಯಾಗಿರುವ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ, ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಹೇಳುವ ಪದ್ಧತಿಯುಂಟು. ನಾನೂ ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸಲಹೆ ಯನ್ನು ಹೇಳಿರುವೆನು ಮತ್ತು ಪ್ರಮೇಹದ ಪ್ರಥಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಜವೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫಲ ವನ್ನು ಪೊಂದಿದರು.

ಊಟಕ್ಕೂ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೂ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಹಲುವಾ,ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನೀರು,ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು, ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು; ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ,ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಯಿತು. ಹಳೆಯ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಜವೆಯ ಯೋಗದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು.

೧. ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿಸಿಪ್ಪೆ, ತಾರೆ ಕಾಯಿಸಿಪ್ಪೆ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಗಳಶುಂಠಿ, ನುಗ್ಗೆಯಬೇರು, ವಾಯು ವಿಳಂಗ, ಹಿಂಗು, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಗುಳ್ಳದ ಬೇರು, ಅರಿಶಿನ, ಮರದ ಅರಿಸಿನ, ಅಜವಾನ, (ಓಮ), ಹಸಿಲಅಡಿಕೆ, ಅತಿಬಜೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯ,

ಬೇಲದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ತಿಪ್ಪಸತ್ತು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತೆಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟು ೪ ಸೇರು ೮ ತೊಲ, (೮೦ ತೊಲದ ಸೇರು) ತುಪ್ಪ ೨೪ ತೊಲ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ ೨೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚನ್ನಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದುವಂತೆ ನಾದಿ ಎರಡು ತೊಲದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾದು ವಾಗ ಅವಶ್ಯಕವಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಇದರಿಂದ ಕಾಶೀ ಯಾತ್ರೆಗಾಗಿ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ವಿಶ್ವಾರಾಧ್ಯ ಸಂಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಯಾತ್ರಿಕರಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮೇಹದ ಅನೇಕ ದೀರ್ಘರೋಗಿಗಳು ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಶಿಯ ಜನಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಫಲವು ದೊರೆ ಯಿತು: ಬೇಕಾದರೆ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೂರಾರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ನುಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಲಾರದ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು. ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶವು ದೊರೆಯದಿರುವರಿಂದ ಯಾವುದನ್ನೂ ದೃಢವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಮಾಡದೆ, ಆಯು ರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಹೀಯಾಳಿಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಜವೆಯ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅವ ಶ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಜವೆಯ ಸೇವನೆಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಕೊಡುವುದುತ್ತಮ.

ಜವೆಯ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕ್ಷಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಬಹುಬೇಗ ಅರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರುವ ಕ್ಷಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಜವಾಖಾರ ಅಥವಾ ಯವಕ್ಷಾರವೆಂದು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಯಃ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿರು ತ್ತದೆ.

೨. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿರುವಾಗ ಜವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಗಂಜಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವು

ದರಿಂದ ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟಿರುವ ಪಾಚಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಹಸಿ ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನೇ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಮೇಹವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಹೊತ್ತಿನ ಅಲ್ಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೋಗ ಶಾಂತಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ (ಹುರಿಟ್ಟು) ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹಳ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ನವೀನ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಹೋಟಲುಗಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಾಯವಾಗಿದೆ! ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಆ ಪದ್ಧತಿಯು ಈಗಿನವರಿಗೆ ಅಸ ಹ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ! ಬಡಪಾಯಿಗಳಾದ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಂಧುಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಹುರಿ ಟ್ಟನ್ನುಗಂಟುಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಸಂತೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.ಅದಕ್ಕೇ! ಅವರು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿರುಗುವ ತಿಂಡಿಗೆ ಬೆರಗಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕ ಬಂಧುಗಳು ನಿತ್ಯ ರೋಗಿಗಳಾಗಿ, ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವರು. ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ರಾಗಿಯ ಹುರಿಟ್ಟನ್ನು ಜವೆಯ ಹುರಿಟ್ಟನ್ನುಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ! ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮೇಹವು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಬರಲಾರವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ರಾಗಿ:—ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸದಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾದುದು,ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿ ಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಯಾವ ಆರ್ಷ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೂ ರಾಗಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಬರೆದಿಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರು ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನಾಹಾರವಾಗಿರುವ ರಾಗಿಯ ವಿಷಯವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳು ಈ ಧಾನ್ಯ ದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ರಾಗಿಯ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು

ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಅರಳೆಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದುದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ ಈಗಲೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಹುರಿಟ್ಟು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಕೆಲವರು ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಂದೋ ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಹುರಿಟ್ಟು ಬಹಳ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದೆಂದೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ರಾಗಿಯ ಅಂಬಲಿಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಂಪಾಗುವುದೆಂಬುದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಇತರರೂ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿರುವೆನು. ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಹುರಿದ ರಾಗಿಯ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾಫಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ರಾಗಿಯ ಮಾಲ್ಟ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೊಸ ವೇಷದಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಗುಣಕರವೆಂದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದ ರಾಗಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಬಹುನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಡುಬು ದೋಸೆ ಹಪ್ಪಳ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯ ಶೋಧಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಲುವಾ ರುಚಿಯೂ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಶೋಧಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ ಆದರೆ ಗೋಧಿಯ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇದರಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ರಾಗಿಯು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಹೇಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣೆಯರಾದ ನನ್ನ ಹಿತವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರು. ಈ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗತಕ್ಕ ಭಾಗವೇನೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದೆರಡಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾದ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಅನುರಾ

ಗವಿರತಕ್ಕವರು ರೋಗಿಗಳಾಗಿರಲಿ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಬಹಳ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ರಾಗಿಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದ ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರು ಗಳು ಪ್ರಮೇಹ ಜಾಡ್ಯದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮೂತ್ರದವರಿಗೆ ರಾಗಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ರಾಗಿ ಯಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ರಾಗಿಯೊಂದೇಕೆ! ವ್ಯಾಯಾ ಮರಹಿತರಿಗೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಸರಿಯಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯತಕ್ಕವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳೂ ರುಚಿಸು ತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಜೀರ್ಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ರಾಗಿಯ ಸೇವಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಾದರೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಜೋಳ:—ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಲಕಾರಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗುಲ್ಮ, ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರವಾದುದು, ಜೋಳದ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಜೋಳವೇ ಅತ್ಯುತ್ತ ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೋಳವು ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನಗಳ ನಿತ್ಯಾ ಹಾರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾರವಾಡ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ನವಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಜೋಳದ ನುಚ್ಚಿನ ಅಂಬಲಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರೊಟ್ಟಿಯು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬಹು ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಜೋಳವೇ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿಲ್ಲದ ದೇಶದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಯು ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಜೋಳವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಹಿತಕರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುವೇ ನೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿಷಯವಾದ

ವಿವೇಚನೆಯು ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಪರಿಚಿತರಾದವರೊಬ್ಬರು ಇದರ ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದರು.

೧. ಜೋಳದ ದಂಟಿನೊಳಗಿರುವ ಬೆಂಡನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಕರಕನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬರಿಎಣ್ಣೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದರೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಹುದಿನದ ಇಸಬು ಹುಳಕಡ್ಡಿಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೨. ಜೋಳವು ತೆನೆಗಟ್ಟುವಾಗ ಆ ತೆನೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಂತಹ ಒಂದು ದ್ರವವಸ್ತುವು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಇಸಬು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೩. ಜೋಳವನ್ನು ಹೊತ್ತುವಂತೆ ಹುರಿದು ಕಪ್ಪಾದ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಕೇಳಿರುವೆನು.

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಜೋಳವೇ ಹಿತ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೋಳದ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜನಗಳು ಸುಟ್ಟು, ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ತಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ತಂದು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಜೋಳದ ಕಾಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತುತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೫. ಶತಾವರಿ ೧ ತೊಲ, ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣ ೧ ತೊಲ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಸಜ್ಜೆ—ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಬಲಕರ, ಕಾಂತಿವರ್ಧಕ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದಾದುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನವಣೆ—ಇದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ, ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಗಳಿವೆ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಹಳದಿಯದು ಮಾತ್ರ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದಿರುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿ, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಕಫನಾಶಕ, ಧಾತುವರ್ಧಕ, ಗರ್ಭಪಾತವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಹಾರಕ—ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ತಂಪು, ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾದುದು.

ಸಾವೆ—ಸಿಹಿ, ಹಗುರ, ಶೀತಲ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು. ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ತೊಗರಿ:—ಒಗರು, ಒರಟಾದುದು, ಸಿಹಿ, ಶೈತ್ಯಗುಣವುಳ್ಳದು, ಹಗುರ, ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ವಾತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ ಇವುಗಳ ವಿಕಾರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪೋಷಕ ತತ್ವವು (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಅನ್ನಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇಳೆಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬೇಳೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರತ

ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶೀಯರಂತೂ ಬೇಳೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ ವನ್ನು ನಾನಾರೂಪದಿಂದ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವರು. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ದೇಶೀ ಯರೂ ಬೇಳೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಹೊಂದುತ್ತಿರು ವರು. ಒಟ್ಟಿನಮೇಲೆ ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಒಂದಲ್ಲ ದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದ ದೇಶವು ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉದ್ದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಂತದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದ ಸಕಲ ಭಾಗಗಳ ಲ್ಲಿಯೂ ತೊಗರಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೊಗರಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತೊಗರಿಯ ಬೆಳೆಯೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರೆಯಂತೂ ಹೆಸರಿಗಾದರೂ ಇಲ್ಲ. ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರು ನಾಡೇ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿದೆ. ೧೪ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಶಿಯ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಅವರೆ ಇವೆರಡು ನನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ೧೪ ವರ್ಷಗಳ ಅಜ್ಞಾತವಾಸ ವ್ರತವನ್ನೇ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದುವು.

ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಇವೆರಡೇ! ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯಗಳಾಗಿರುವುವು. ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಲೀ ನಿರೋಗಿಗಳಿ ಗಾಗಲೀ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇತರ ವಿಧ ಬೇಳೆಗಳು ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರ ವಾಗಿ ಹಿತಾಹಿತಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ತೊಗರಿಯ ಬೇಳೆಯು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿರತಕ್ಕ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸಿ ವಾಯುವಿಕಾರ ವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರಾತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರ, ವಾತ ರೋಗ, ಕುಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತ ರಾದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಇದರ ಹಿಟ್ಟಿನ ಲೇಪನದಿಂದ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜಾತಿಯ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ಚನ್ನಂಗಿ ಅಥವಾ ಮಸೂರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿ

ನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಶ ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವವರೂ ಕಡಿಮೆ. ಇದು ಬಹು ಬೇಗ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಸಾರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗುವುದೇ ವಿನಾ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬೇಳೆಯಂತೆ ಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ ಬಹುರೂಪಿಯಾಗಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದವರು ಇದನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು! ಆದರೆ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗೌರವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಈ ಮಸೂರ್ ಬೇಳೆಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಅಂಶವು ಮತ್ತು "ಫಾಸ್‌ಫರಿಕ್" ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ಅನೇಕ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಬೇಳೆಯು ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸತಕ್ಕುದೂ ಮತ್ತು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ ಇತರ ಬೇಳೆಗಳಂತೆ ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದವಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗುಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

೧. ಒಂದು ತೊಲ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ತೊಗರಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಟಾಕು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಕುಡಿದರೆ ಕಾಲರಾ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ತೊಗರಿ ಗಿಡದ ಹಳೆಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆಯಂತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಹೂವು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಆತುರಪಡಬಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟ

ಕೂಡಲೇ ಅನ್ನವಾಗಬಹುದೇ? ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಅವಧಿ, ಅವಧಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಸಹನಶೀಲತೆ ಇವೆರಡೂ ಇದ್ದೇ ತೀರ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲಮಂತ್ರಗಳಿವೆರಡೇ! ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವರೇ ಈಶ್ವರಕೃಪೆಯಿಂದ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

೩. ತೊಗರಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಡವನ್ನಿಟ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪. ಎರಡು ತೊಲ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಲ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನು ೧೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ೩ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೫. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಂಗಾಲುರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಕೆಂಪುಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ತೊಲ, ಜವೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬರೆಯ ಹೂವು ಒಂದು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬರೆಯ ಚಕ್ಕೆ ಎರಡು ತೊಲ, ಕೆಂಡದಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳುಮಾಡಿದ ಪಟಕ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನುಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಭೇದಿಯಾಗಿ, ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

೭. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಆಲದ ಮರದ ಕೋಮಲ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಕುಡಿ ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಇದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೮. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಜವೆ, ಬಟಾಣಿ, ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಬೀಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡು

ವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು, ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ನುಣುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೯. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆ, ಬಟಾಣಿ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ನುಣುಪುಮಾಡತಕ್ಕ ಮತ್ತು ಮೃದು ಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಬೇಳೆಗಳ ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಪಾಠಕರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗನುಕೂಲವಾದುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಆತುರಪಡದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅದರಂತೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಸೌದಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನೆಗೆ ನಿಜವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ! ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮುಖಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಬೂನು, ಪೌಡರ್, ಸ್ನೋ, ಕ್ರೀಂ ಮುಂತಾದ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಮುಖ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಹುಳುಕುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚತಕ್ಕವುಗಳೇ ಹೊರತು ಹುಳುಕುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡತಕ್ಕವುಗಳಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದವಾದ ಮಾತು. ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಣವನ್ನೇ ಗಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈಗ ಬಜಾರದಲ್ಲಿ ನಾನಾವೇಷಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಪೌಡರ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ವರ್ಜಿಸಿ ಮೊದಲು ಕಪ್ಪು, ಕಲೆ, ಚಿಬ್ಬು ಮತ್ತು ಇತರವಿಧ ಮತ್ತಾವ ಚರ್ಮದೋಷಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅನಂತರ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಿದ್ದರೆ ಪೌಡರ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನುಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ

ಸುಲಭ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಫಲವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಕಷ್ಟಾರ್ಜಿತವಾದ ಹಣವೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಕುಂದುಗಳು ದೂರವಾಗದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಂತೆ ಉಪಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಪಕಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮಾಡಲಾರವೆಂಬುದು ನಿಶ್ಚಯದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಗಳು ಈಗಲಾದರೂ ತಮ್ಮ ಉದಾರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದರೆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಉಪಕಾರವಾದೀತು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನುಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೧೦. ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಜವೆ, ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ಪಾವು, ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕುವ ಕೂಗಟೆ ಕಾಯಿಯ ಒಣಗಿದ ಸಿಪ್ಪೆ ‖ಸೇರು, ಸೀಗೆಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ೧ ಪಾವು, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ೧ ಪಾವು, ಕಚೋರ ೧ ಪಾವು, ಲೊಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ ೧ ಪಾವು, ಕರ್ಪೂರ ೧ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗವೂ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಖಮಲ್ಲಿನಂತೆ ನುಣುಪಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಯಾವಭಾಗದ ಕಲೆಯಾದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಇರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಯಾವಉಪಾಯದಿಂದಲೂ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ ! ಆದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಬದಲಾವಣೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಆಗಲೂ ಬಹುದು !

“ ಯತ್ನೇ ಕೃತೇ ಯದಿ ನ ಸಿಧ್ಯತಿ ಕೋಽತ್ರ ದೋಷಃ ”

ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಫಲವಾಗವಿದ್ದರೆ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲ ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡದಿರಬಾರದು.

೧೧. ಕೆಂಪುಬೇಳೆಯೊಂದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರ್ಪೂರದೊಡನೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

೧೨. ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೧೩. ಕೆಂಪುಬೇಳೆ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ, ಲೊಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಹಸಿಯ ಕುಡಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ, ಮಡಿಮೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೪. ಎರಡೂವರೆ ಸೇರು ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಎಂಟು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ಎರಡು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ತೊಲ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅರ್ಧತೊಲದಿಂದ ೧ ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಚನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಭೇದಿ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಇವುಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ಮಸೂರ ಘೃತ" ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಯಾವ ಲೇಪಕ್ಕಾದರೂ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೇಳೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕಾಳು,ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದೊಂದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತೊಗರಿ ಹೆಸರು ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಜವೆ, ಬಟಾಣಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ, ವರ್ಣಗಳನ್ನು ನುಣುಪು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೫. ಕೆಂಪುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ವೈಶಾಖ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ

ಕುಡಿದರೆ ೧ ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ ಹಾವಿನ ವಿಷದ ಭಯವಿಲ್ಲವೆಂದು "ಚಕ್ರದತ್ತ ಪಂಡಿತನು" ಬರೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಎಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ೩೦ ಎಲೆಗಳ ವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕಹಿಯನ್ನು ಸಹಿಸತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವರು ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಅಥವಾ ೨ ತೊಲ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಇಷ್ಟೇತೂಕದ ಬೇಳೆ, ಈ ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದೋಷದ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಿಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೌತೆ ಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ.

ಹೆಸರು:—ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಒಗರು, ಸಿಹಿ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ; ಬಹಳ ಹಗುರಾದುದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಹಸರು ಬಣ್ಣಗಳ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧ; ಆದರೆ ಹಸರು ಜಾತಿಯದೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ಚರಕಮುನಿಗಳ ಮತ. ಭಾವ ಪ್ರಕಾಶಕರ್ತನು ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಹೆಸರುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವ್ರಣ, ಗಂಟಲಿನ ವಿಕಾರ, ವಾತರಕ್ತ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಡು ಹೆಸರು-ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದು, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಕ್ಷಯ, ವಾಂತಿ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪ್ರಚಾರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ ಇದರ ಬೇಳೆಯು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ನಿತ್ಯಾಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಪಿತ್ತವಿಕಾರದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು

ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಟ್ಟು ಕಫ, ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಯುರಿ, ಸಂತಾಪ, ವ್ರಣ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಧಿ, ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು, ಪ್ರಮೇಹ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯನ್ನು ದಕ್ಷಿಣದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕೋಸುಂಬರಿ ಅಥವಾ ಉಸಲಿಗೆಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಿಠಾಯಿಗಳಿಗೂ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ "ಮುಗ್ದಲ್" ಎಂಬ ಮಿಠಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ ಬಲಕರವೂ ಆಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಲಡ್ಡುಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧. ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಹೆಸರುಕಾಳಿನಗಂಜಿಯು ಜ್ವರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಎದೆಯುರಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೨. ಹುರಿದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಷಾಯವನ್ನುಮಾಡಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ಅರ್ಧತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ, ಭೇದಿ, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೩. ಐದುತೊಲ ಹುರಿದ ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಒಂದುಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೪. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ೨ ತೊಲ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ೨ತೊಲ ಬತ್ತದ ಅರಳು, ೧ತೊಲ ಧನಿಯ, ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಇವುಗಳ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಪುಡಿ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಪಾವಿಗೆ

ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು; ಇವರಿಂದ ಜ್ವರ, ಭೇದಿಗಳು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವುವಲ್ಲದೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ನಿಲ್ಲುವುದು.

೫. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ೨ ತೊಲ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ೧ತೊಲ, ನಸುಗುನ್ನಿಬೀಜದ ಪುಡಿ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು, ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಹುರಿಯಬೇಕು, ಹುರಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಖೀರನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಲ, ವೀರ್ಯ, ವರ್ಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೬. ಹೆಸರನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದು ಹೊತ್ತಿಸಿದನಂತರ ಅದನ್ನು ಅರೆದು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೆಸರಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವರ್ಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಕಲೆಗಳೂ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿಯು ನಮ್ಮ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದಿತು. ಸಾಬೂನಿನ ಜನ್ಮವಾದಂದಿನಿಂದ ಆ ಗುಣಕರವಾದ ನಮ್ಮ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದ್ಧತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತು. ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಪ್ರಚಾರವು ಇರುವವರೆಗೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದವರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ರೂಢಿಯು ತಪ್ಪಿದಂದಿನಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬಲವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೂರಾರು ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟುಗಳೂ ಜನ್ಮಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು! ನಮ್ಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಕಾರಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಕಾರಕ ಗುಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರು ಈ ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಸಂಯೋಗದ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು

ನೂರಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ‘‘ಉದ್ವರ್ತನ’’ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೭. ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಕಚೋರ ೩ ತೊಲ, ಕರ್ಪೂರ ೧ ತೊಲ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚೂರ್ಣ ೩ ತೊಲ, ಸೀಗೆ ಪುಡಿ ೫ ತೊಲ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಸಾಬೂನಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ‘‘ಬಾತ್‌ಪೌಡರ್’’ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಹಾಕುವ ಹಣವನ್ನುಉಳಿಸಿ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಟುಂಬದ ಜನಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಲೆ—ಸಿಹಿರಸ ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ ವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಕುಷ್ಠ, ಪ್ರಮೇಹ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಪೀನಸ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕಡಲೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಟಿಯು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪೇತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿಯುಗಿಡದ ಕಡಲೆಯು ಶೀತಲ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರ, ಆದರೆ ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನೆನೆಸಿ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯು—ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು. ಒಣಗಿರುವ ಹಸಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹುರಿದಿರುವುದು-ವಾಯುವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಿಲ್ಲದ ಹುರಿಗಡಲೆಯು-ಬಲಕಾರಿ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ. ನೆಗಡಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಲೆಗಿಡದ ಚಿಗುರು, ಬಲಕಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ ಮತ್ತು ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮ.

೧. ನೆಗಡಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಬಿಸಿಯಾದ ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ಬೇಗನೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೨. ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯು ನೆಗಡಿ, ಶೀತ. ಕಫ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಹುರಿದ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಎದೆಗೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಫವು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ಎದೆಯ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಚಿಲಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಸೇದುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹುರುಗಡಲೆ ೩ ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ಬಾದಾಮಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಹುರಿಯಿರಿ, ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು ೩ ತೊಲ, ಕುಟ್ಟಿದ ಗಸಗಸೆ ೩ ತೊಲ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೂ, ಹುರಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಸುವಿನ ೧॥ ಸಾವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಕುದಿಸಿ ಖೀರಿನಂತೆ ಆದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿರಿ, ೩ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿರಿ, ತುಪ್ಪವು ಕಾಯ್ದಮೇಲೆ ಮೇಲಿನ ಖೀರನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸುರಿದುಬಿಡಿ, ಸೌಟಿನಿಂದ ಚನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಖೀರನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದರೆ, ಎಂತಹ ಹಳೆಯ ತಲೆನೋವಾಗಲೀ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಬಲವಾದ ಮೆದುಳಿನವರಿಗೆ ಇದು ಅಮೃತಸದೃಶವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ ''ಬ್ರೈನ್ ಟಾನಿಕ್'' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರೂ ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಫೀ

ಟೀಗಳಿಗೆ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ೪೦ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನವಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಕಡಲೆ, ಬಾದಾಮಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅತಿ ಮಾಡಬಾರದು.

ಉದ್ದು—ಸಿಹಿ, ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಬಲಕಾರಿ, ವಾತನಾತಕ, ಕಫ, ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಉದ್ದು . ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಶಾರೀರಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಲವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

೧. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನುಹುರಿದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೀರನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲ ವೀರ್ಯಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುವು.

೨. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಕೇಸರಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೩. ವಾತರೋಗವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಉದ್ದಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸೇರು ಉದ್ದನ್ನು ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೨ಸೇರು ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆಅಳತೆ

೧ ಸೇರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯುವಾಗ ೩ ತೊಲ ಅಜವಾನ, ೩ ತೊಲ ಸೌಂಪು, ೩ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧ, ೩ ತೊಲ ವಾಯಿ ವಿಳಂಗ, ೩ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ೩ ತೊಲ ರಾಸ್ನೆ, ೧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ, ॥ ತೊಲ ಅಫೀಮು, ॥ ತೊಲ ಹಿಂಗು, ಈ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತಂದು ಮೊದಲೇ ಕುಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಾಕಬೇಕು. ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಫೀಮನ್ನು ಬೇರೆ ಕಲಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೀಲು ನೋವು, ಸರ್ವಾಂಗಗಳ ನೋವು, ಲಕ್ವಾ ಮುಂತಾದ ಸಕಲವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳಿಗೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ನೋವಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೪. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಹುರಿದ ಗೋಧಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಹುರಿದ ಜವೆಯ ಚೂರ್ಣ, ನಸುಗುನ್ನಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೧೦-೧೦ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ೨೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಸುವಾಸನೆಯು ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಬೇಕು, ಅನಂತರ ೮೦ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಳಿಸುವಾಗ ಬಾದಾಮಿಬೀಜ,ಪಿಸ್ತಾ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ೧೦-೧೦ ತೊಲ ಹಾಕಬೇಕು, ೩-೩ ತೊಲದ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾದಾಮಿ ಪಿಸ್ತಾಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕುವುದುತ್ತಮ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಲಡ್ಡುವನ್ನು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ಪರಿಪುಷ್ಟಗಳಾಗಿ ಸಕಲ ಧಾತುಗಳೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಈ ಮೋದಕವು ನಿಜವಾದ ಆಮೋದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ೪ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಬಲದ ಭಂಡಾರವೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ

೮-೧೦ ಜನಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಿದ್ದೆನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಫಲತೆ ಯುಂಟಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೫. ಹಸಿಯ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ತೊಲವನ್ನು ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ಮುಕ್ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ೪ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ವರಿಗೆ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತಿಶಯವಾದ ಸುಖವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೬. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯೊಡನೆ ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೊವೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ರೊಟ್ಟಿಯೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ, ಅವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಸಪ್ಪೆ ತೊವೆಗೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದು ಸುಶ್ರುತಸಂಹಿತೆಯ ವಾಜೀಕರಣಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ

"ಸ್ವಯಂಗುಪ್ತಾಫಲೈರ್ಯುಕ್ತಂ ಮಾಷಸೂಪಂಪಿಬೇನ್ನರಃ"

ಎಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೭. ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಅತಿಮಧುರ, ಕುಂಬಳದ ಬೇರು, ಅಶ್ವ ಗಂಧ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೋಮ (ಬಿಳಪು) ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುರುಳಿ:—ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಮೂರು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬಣ್ಣದ ಹುರುಳಿಯು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ; ಆದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂರು ವಿಧ ಹುರುಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಗುಣ ವಿದೆ. ಹುರುಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರು ಮತ್ತು ಮಧುರ ರಸವಿದೆ. ಮೊದಲು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಆರಿಸುವುದು. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸುವುದು,ವಾತವನ್ನುಸಮಗೊಳಿಸುವುದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನುಕರಗಿಸುವುದು

ಪೀನಸ, ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸು ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದು, ಪ್ರಸೂತಕಾಲದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ "ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು" (ಅಶ್ಮರಿ Calculus) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ ಇದು ಬಲವಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು "ಡಾಕ್ಟರ್ ರಾಯಲಿ" ಎಂಬುವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಗತಿಯಿಂದ ಈಗ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಕನಸಾಗಿದೆ !

ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಬಹಳ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವಿರತಕ್ಕವರು ಹುರುಳಿಯ ಸಾರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹುರುಳಿಯ ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಹುರುಳಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೧. ಎರಡು ತೊಲ ಹುರುಳಿಯನ್ನು, ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವುಂಟಾದಾಗ ಶರೀರವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಳಿಯುವುದು, ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತುಮುತ್ತ ತೂಲೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋಯುವುದು, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಶೋಭೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರವು ತಡೆಯುವುದು, ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೂಷಿತ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಒಣಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವೀರ್ಯವು, ಕಲ್ಲಿನಂತಾಗಿ ಮೂತ್ರ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹುರುಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಹುರುಳಿ ೫ ತೊಲ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು ೫ ತೊಲ, ಯವಕ್ಷಾರ ೧ ತೊಲ, ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವು ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಜೇನು

ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಹುರಳಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಅರಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕರಗುವುದು.

೩. ಹುರುಳಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಯವಕ್ಷಾರ, ನೆಗ್ಗಲಿಮುಳ್ಳು, ಎಳ್ಳುಗಿಡವನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಬೂದಿ; ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಬೇಲದ ಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಲ್ಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಈ ಕಲ್ಕದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ೪ ರಷ್ಟು ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಕಲ್ಕವನ್ನೂ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸ ಬೇಕು. ಹಾಲೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ "ಕುಲತ್ಥಘೃತ"ವನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಹಾಲಿ ನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಸಿಕ್ಕು, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಹುರುಳಿಯನ್ನೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕವಡೆಯನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸುಟ್ಟು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುದಿಸಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಬೆವರು ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೫. ಹುರುಳಿ ಮತ್ತು ತುಂಠಿಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಎರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಬಾವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೬. ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರು, ಜವೆ, ದಾಳಿಂಬರೆಸಿಪ್ಪೆ, ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಹಣ್ಣು, ಒಣಗಿದ ಮೂಲಂಗಿ, ತುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ, ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕುಡಿದುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅತಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಕೆಮ್ಮಲು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಹುರುಳಿ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ೧ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಕಾಲು ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ನೀರನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೆಗಡಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೮. ಪುರುಳಿ ೧ ತೊಲ, ಪರಂಗಿಚಕ್ಕೆ ‖ತೊಲ, ಜಡೆಹತ್ತಿಯ ಎಲೆ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ೨ ತೊಲ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ, ರಜೋಧರ್ಮವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

೯—ಪುರುಳಿ, ತುಂಬಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು, ಪರಂಗಿ ಚಕ್ಕೆ, ಐದೂ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ, ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಹಾಕಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳೆಯಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮ ವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಧರ್ಮವು ತಡೆದರೂ ಅಥವಾ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಆದರೂ ಅನೇಕ ವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಅಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಃ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನುಗಳ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವೇದನೆಯು ಬಂದಾಗ—ತುಂಬಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಬೆಲ್ಲ ಮೂರುತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಾಲುಭಾಗ ನೀರು ಉಳಿದಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗಾದರೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾಸಿಕವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನರಗಳ ವೇದನೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ದಾಸಿವಾಳದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿದರೂ ಮಾಸಿಕವು ಆರಂಭವಾಗುವುದು.

ನರಗಳ ವೇದನೆಗೆ—ಕರಿಯ (ಸ್ಯಾಹ) ಜೀರಿಗೆ ೨ ತೊಲ, ಅರಳು ಬೀಜದಪೊಪ್ಪು ೧೦ ತೊಲ ಮತ್ತು ತುಂಬಿ ೧ತೊಲ, ಇವು

ಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಅನಂತರ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಲೇಪವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ನರಗಳ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರೆ—ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು, ರುಚಿಕರ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗುವುದು. ವಿಶೇಷ ದಾಹಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಉಷ್ಣತೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ-ವಾತ-ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಗಿತ, ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ವಿಷ-ಕಫ-ಶೋಭೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ವಿಶೇಷ ಮೂತ್ರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಲವಿಧ ಬೇಳೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಅನಂತರ ಸಾರು, ತೊವೆಗಳಿಗುಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಅಲಸಂದೆ—ಒಗರು, ಒರಟು, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಕಫ ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಬಲಕರವಾದುದಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಗರು ರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವ ಗುಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗುವುದು, ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಇದು ಬಿಳುಪು, ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು, ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದೋ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲಸಂದೆಯು ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಎದೆಹಾಲಿನ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ದೇಹಪುಷ್ಟಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹೊಣಿ—ಶೀತಲ, ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ರಕ್ತ ವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಕಫದ ವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಎಳ್ಳು--ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದು,ವಾತ,ವ್ರಣ,ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಕರ್ತೃವೃದ್ಧಿ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಎಳ್ಳು ಬಹಳ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೧. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಸೌತೇಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉರಿಮೂತ್ರಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೨. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಕರಿಯಮಣ್ಣು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಗೇರು ತಗುಲುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಊತವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೩. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಗೇರಿನಿಂದುಂಟಾದ ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೪. ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾದ ತೊಂದರೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಎಳ್ಳುಗಿಡದ ಕೆಳಗಿನ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಊತವೂ ಸಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಎಳ್ಳು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಅತಿಮಧುರ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಮರದರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಲಾಲ್ತಿಗಡು—ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ

ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೀವು ರಕ್ತಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ರಣಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಬೇಕು, ಅನಂತರ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಮುಲಹಮ್ಮನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಚಾಕು, ಕತ್ತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಏಟು ತಗಲುವುದರಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಗಾಯ, ಸಕಲವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆ, ಕುರುಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೮. ಎಳ್ಳು, ಬೇವಿನೆಲೆ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

೯. ಎಳ್ಳು, ಜವೆಹಿಟ್ಟು, ಅತಿಮಧುರದ ಚೂರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದನ್ನೇ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳ ಉರಿ ಮತ್ತು ವೇದನೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦. ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು ೧ ತೊಲವನ್ನು ಅರೆದು ‖ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ೧ ಚಟಾಕು ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುವರಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೧. ಕರಿಯ ಎಳ್ಳು ೧ ತೊಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ೮ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮವಲ್ಲ. ಔಷಧರೂಪವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳು

ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥವು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾದ ಲವಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿಗಳು ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆ ಲವಣಗಳು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮೆಂತ್ಯ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಹಸರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಆರಿಹೋಗುವಂತಹ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾದ ತೈಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಕಿರುಕಸಾಲೆ, ಹೊನಗೊನೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳೂ ಮತ್ತು ಹೀರೇಕಾಯಿ ತುಪ್ಪಹೀರೆಕಾಯಿಗಳೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಗಜ್ಜರಿಯ ಹಲುವಾ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯು ಹಸಿಯದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಬೇಯಿಸಿರುವುದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಇದೇರೀತಿಯಾಗಿ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯಾದರೂ ಮೂಲರೋಗಕ್ಕೆಪರಮೋಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯು ಪಾಚಕವೂ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವೂ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾರೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಲೇಪನಕ್ಕೂ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದೆ.

ಕಿರುಕಸಾಲೆಸೊಪ್ಪು:—ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದು "ಪಥ್ಯಶಾಕ" ಎಂಬ ಸಾರ್ಥಕನಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ವಿಷವಿಕಾರ-ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ಪರೆ-ಮಂಜು-ನೀರೂರುವುದು-ಮುಂತಾದ

ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂತ್ರವಿಕಾರ, ರಕ್ತವಿಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೂ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಕಲವಿಧರೋಗಗಳಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ರೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತಕ್ಕ ಕಿರುಕಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸೊಪ್ಪು ದುರ್ಲಭ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿಸುವು ದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೀಯಲಾರದು. ಇದು ವಿಷಜಂತುಗಳ ವಿಷಕ್ಕೆ ವೈರಿಯಾಗಿದೆ.

೧. ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವನ್ನು ತಂದು ಅಕ್ಕಿ ಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಗ್ರಸರ್ಪದ ವಿಷವೂ ಶಾಂತವಾಗುವುದೆಂದು ಅನೇಕಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿದೆ.

೨. ಕಿರುಕಸಾಲೆಯುಬೇರು, ಅಡಿಗೆಮನೆ ಅಥವಾ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಡಿಗೆ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಅರೆಯಿರಿ, ಈ ಚಟ್ನಿಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪದ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟುಹಾಲು, ಇವೆರಡನ್ನೂಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ, ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಹಾಲು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ದಂತೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಿಷವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ತಂಡುಲೀಯಘೃತ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊಗಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಮಿತ್ರರು ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವರು. ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಲ್ಲ. ಸರ್ಪದ ವಿಷವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿ

ಇರುವಾಗ ಚೇಳಿನ ವಿಷದ ಮಾತೇನು! ಪಾಠಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೩. ಕಿರುಕಸಾಲೆಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಸುಡಬೇಕು. ಈ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಲೇಪವು ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ, ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯದಿಂದ ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಬೇರಿನ ರಸ ಅರ್ಧತೊಲ, ರಸವತ್ತು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸವತ್ತುಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮರದರಿಶಿನವನ್ನೇ ತಂದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಅಥವಾ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಸೇವಿಸಬಹುದು. 'ರಸವತ್ತು' ಮರದರಿಶಿನದ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ಗಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೫. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಶ್ಮರಿ (ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು) ರೋಗವು ಶಾಂತ ವಾಗುವುದು.

೬. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ೩ ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಸೌತೆ ಬೀಜವನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ಗುಂಜಿ ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯು ವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಷ್ಣಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪು :— ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕವಾದುದು, ಸಕಲವಿಧ ನೇತ್ರರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು,

ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ, ಕೃಮಿರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ೧ ಸೇರು ರಸಕ್ಕೆ ೧ ಪಾವು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯು ನಾಶವಾಗಿ ಬಲ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೨. ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪುಮತ್ತು ಬೇಲದಸೊಪ್ಪು ಇವೆರಡನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ೧-೧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ೩ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೪೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನದೋಷ, ವೀರ್ಯಸ್ರಾವ, ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು. ಔಷಧಸೇವನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬಹಳಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಉಷ್ಣವರ್ಧಕಗಳಾದ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದುತ್ತಮ.

೩. ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಈ ೨ರಸಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನುತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫. ಹೊನಗೊನೆಸೊಪ್ಪು ೫ ತೊಲ, ಹುಣಸೆಯ ಚಿಗರು ೫ ತೊಲ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ೧ ತೊಲ, ರಸವತ್ತು, ಅಥವಾ ರಸಾಂಜನ ೧ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ಅನಂತರ ಬೇವಿನ ಒಂದು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ತುಂಡಿನ ತುದಿಗೆ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಮೂರು ಕಾಸಿನ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ತಾಮ್ರದ ಮೊಳೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಬಿಡಬೇಕು, ಈ ಕೋಲಿನ ತುದಿಯಿಂದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪುತ್ರವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ೯೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದನಂತರ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದವರೆಗೆ ಬೇಸರವಿಲ್ಲದೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಫಲವು ದೊರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಳೆಯಕಾಸು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತಾಮ್ರದ ಮತ್ತಾವ ವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು:—ವಾತಸಂಬಂಧಗಳಾದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ವಾತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ಣಾಟಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಇದರೊಡನೆ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಜತೆಗೆ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಂತ್ಯದ ಹಸಿಯಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳನ್ನುಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ, ಜೀರಿಗೆಗಳ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯುವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಶೈತ್ಯವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿಯದೆ ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಾರಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ವಾಯುವಿನ ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ರಾಮಬಾಣದಂತಿರುವ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ

ವೈದ್ಯರು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಕೆಲವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಯಿತು.

೧. ಐದುಸೇರು ಕರಿಯ ಗೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಕೆಂಪುಮಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಹಾಕಬೇಕು, ಆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು, ಸೊಪ್ಪು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನುಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ರುಚಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ ಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಅತಿ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾದ ವಾತರೋಗವಾದರೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೈನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ನೋವುಗಳಿಂದ ನೋಯುತ್ತಿರುವವರು ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

೨. ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನುಮಾಡಿ ಕುರಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಎರಡೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ೫ ತೊಲ, ಧನಿಯ ೫ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದು ಶರೀರಕ್ಕೆಹಚ್ಚಿತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದೋಷಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಮೆಂತ್ಯ ೧ ಪಾವು, ಹೆಸರುಕಾಳು ೧ ಪಾವು, ಧನಿಯ ೩ ತೊಲ, ಕಚೋರ ೩ ತೊಲ, ಕಸ್ತೂರಿಅರಿಶಿನ ೩ ತೊಲ, ಇವು

ಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆದ್ದಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವೂ, ಮೃದುವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

೫. ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಗೆ ಕಾಲುಭಾಗ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ದೋಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಪಲ್ಯದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ದೂಷಿತ ವಾಯುವು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಮೆಂತ್ಯ ೩೨ ತೊಲ, ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿ ೩೨ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೩। ಸೇರು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೋವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ,

ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲದಬೇರು, ಅಜವಾನ (ಓಮ), ಧನಿಯ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಕಲೌಂಜಿಜೀರಿಗೆ, ಸೌಂಪು, ಕಚೋರ, ಜಾಕಾಯಿ, ದಾಲಚೀನಿ, ತೇಜಪತ್ರೆ(ಲವಂಗಪತ್ರೆ), ತುಂಗೆ ಗಡ್ಡೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ, ಈ ೧೭ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ೪-೪ ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೩೫ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ ೮ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪಾಕವು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯ, ಶುಂಠಿಗಳಿಂದಕೂಡಿರುವ ಖೋವಾ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟಿರುವ ಚೂರ್ಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿಬಿಡಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ೨-೨ ತೊಲೆಯ ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ,

ಈ "ಮೇಥೀಮೋದಕ" ವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಲವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳು, ಪಾಂಡು ರೋಗ, ಮೂರ್ಛೆ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮೆ, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ, ತಲೆನೋವು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರ

ರೋಗಗಳು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತುಬಲ, ವೀರ್ಯ ಪುಂಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರ ತಕ್ಕವರೆಲ್ಲರೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ೪ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಈ ಮೋದಕ ವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಕಳೆದುಹೋಗಿರುವ ಜೀವನದ ಆಶೆಯು ಪುನಃ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಜನಗಳು ಈ ಮೋದಕವನ್ನು ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಾಠಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ:—ಉಷ್ಣ, ಸಿಹಿ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಶೂಲ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು, ರುಚಿಕರ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೧. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ದೇವದಾರು, ಬಜೆ, ಸೌಂಪು, ಹಿಂಗು, ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗುಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಪವನ್ನು ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಬಾವು ಅಥವಾ ನೋವಿದ್ದರೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಇಪ್ಪೆಯ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಸೇರು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೧ ಸೇರು, ಆಡಿನ ಮೂತ್ರ ೨ ಸೇರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ಕಾಯುವಾಗ—ಬಜೆ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ, ಓಮ, ರಾಶ್ಮೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎರಡೆರಡು ತೊಲವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಕಬೇಕು.

ರಸ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ಮೂತ್ರವು ಇಂಗಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದನಂತರ ೧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿ ಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ತಿಕ್ಕುವುದ ರಿಂದ ಲಕ್ವಾ ಮತ್ತು ಕೀಲುವಾಯು ಮುಂತಾದ ಸಕಲವಿಧ ವಾಯು ವಿಕಾರಗಳಿಗೂ ನೋವು,ಬಾವುಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ತೊಲ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನುಆಸನಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಮೇಲೆ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನುಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಟ್ಟು ವುದಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕ,ಅರಳು,ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಈ ಮೂರು ಗಿಡಗಳ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕಟ್ಟಬಹುದು;ಆದರೆ ಕೋಮಲ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಅರಳಿಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ, ಉಳಿ ದೆರಡು, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದು ವರಿದಿವೆ.

೪.. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಜೇನು ನೊಣಗಳ ವಿಷವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಲವಂಗ,ಅಜವಾನ, ಬೀಡುಲವಣ, ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆ ಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಳಚಿಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನುಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿರೋಗಿಗಳು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗು ತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪುಳ್ಳಂಪುರಿಚೆ :—ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಯೊಳಗಿನ ಸಮಸ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನೂ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ೨ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಂಯ ೪-೪ ಗುಂಜಿಗಳಷ್ಟುಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದುತ್ತಮ.

ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಇವೆರಡೂ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಿರುವ ರೋಗಗಳೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಲೀಯ ಧಾತುಗಳು (ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರ ತಕ್ಕ ರಸ ಮುಂತಾದುವುಗಳು) ದೂಷಿತಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ-ಪರಿಪಾಕಯಂತ್ರದ ಕಾರ್ಯವು ಮಾತ್ರ ಕೆಟ್ಟು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಗಳಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ನುಲಿತ, ಮೈಭಾರ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಪಾಕ ಯಂತ್ರವು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಗ್ರಹಣಿಯಲ್ಲಿ—ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಪಾಕ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ "ಗ್ರಹಣಿ" ಎಂಬ ಕರುಳು ದೂಷಿತ ವಾಗಿ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪರಿಪಾಕ ಯಂತ್ರವೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತೆ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಭೇದಿ ಗಳಾಗುವುವು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಬಹಳ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ವಿಧ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅತಿಸಾರವು ಬಂದು ಗುಣ ವಾದ ಕೂಡಲೇ ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯದೆ ಅಪಥ್ಯಾಹಾರ ವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಆಹಾರವನ್ನು ಗ್ರಹಣಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿ, ಪಕ್ವವಾದ

ಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದೇ ಗ್ರಹಣಿಯ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಕ್ಕೂ "ಗ್ರಹಣಿ" ಅಥವಾ "ಸಂಗ್ರಹಣಿ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಗ್ರಹಣಿ ಸಂಗ್ರಹಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಭೇದವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಗ್ರಹಣಿಯು, ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ದೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ವಾಯು " ಆಮವಾಯು " ವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದೋ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಯೆಂಬ ಹೆಸರು ಬರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಣಿಗಿಂತಲೂ ಸಂಗ್ರಹಣಿಯು ಅತಿ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದೇ ಸಲ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಸತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಅನ್ನವು ಅರಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ಅನ್ನವು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಅರಗುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಭಾರ ವಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಇದು ಈ ರೋಗದ " ಪೂರ್ವರೂಪ " ವಾಗಿದೆ. ಸಂಗ್ರಹಣಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ಪುಳ್ಳಂಪುರುಚೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುತ್ತದೆ.

೨. ಪುಳ್ಳಂಪುರಚೆಯ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಹುರಿದ ಹಿಂಗು ೧ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಸೈಂಧವಲವಣ ೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಮೆಣಸು ೧ ಗುಂಜಿಯ ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಸಂಗ್ರ ಹಣಿ, ಅತಿಸಾರ,ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಾಶ ವಾಗುವುವು. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ, ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ೨೧ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಪಥ್ಯವು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಉದರ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಬಲವೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಉದರ ರೋಗವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೩. ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೋಡಿ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರು, ಚವ್ಯ, ನೆಗ್ಗಿಲಿಮುಳ್ಳು, ಶುಂಠಿ, ಧನಿಯ ಅಗಳ ಶುಂಠಿ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಅಜವಾನ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ೪-೪ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅನಂತರ ೬೪ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಪುಳ್ಳಂಪುರುಚಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ೨೫೬ ತೊಲ, ಗಟ್ಟಿಮಜ್ಜಿಗೆ ೨೫೬ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು, ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚಟ್ನಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ರಸ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಇಂಗಿ ತುಪ್ಪವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ "ಬೃಹತ್ ಚಾಂಗೇರೀಘೃತ" ವು ಕಫ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ವಿಕಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ಅತಿಸಾರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ, ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದವರೆಗೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಟ್ಟಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಸೊಪ್ಪು :—ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಇತರ ಸೊಪ್ಪುಗಳಂತೆ ಬೆಳೆಯಿಸುವುದೂ ಕಡಿಮೆ. ಇದರ ರುಚಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಜನಗಳ ಅಭಿರುಚಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಸಾರನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳು ಇದರ ಗುಣದಿಂದ ಪರಿಚಿತರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಮತ್ತು ನೀಲವರ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ.

ಬಿಳಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ —ಶೀತಲ, ಕಹಿ, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕ, ಕಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಭೇದಿಕಾರಿ, ವಿಷನಾಶಕ, ಮತ್ತು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಶೂಲೆ, ಕುಷ್ಠ, ದಾಹ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಬಾವು, ಕೃಮಿರೋಗ, ವ್ರಣಗಳು, ಗ್ರಹಬಾಧೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನೂ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಹೂಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ನೀಲವರ್ಣದ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ —ಕಹಿ, ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕ, ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಜ್ವರ, ದಾಹ, ಭ್ರಮೆ, ಪಿಶಾಚಬಾಧೆ, ರಕ್ತ ಭೇದಿ, ಹುಚ್ಚು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯದೇ ವಿಷನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೧. ಬಿಳಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ (ಬೇರು ಸಹಿತ), ಅಶ್ವಗಂಧ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಾವಿ, ತುಲಸಿ ಎಲೆ, ಬೇಲದ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ದಾಳಿಂಬರೆ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮವಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯು ತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯುದು ಸಿಗದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ನೀಲಿಯದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ೨ ತೊಲ ಬೇರನ್ನು ೧ ತೊಲ ಶಿವ ಲಿಂಗ ಪುಷ್ಪದ ಬೀಜಗಳೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ೨೧ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕುಡಿಯುವುದಾದರೆ ಪುತ್ರನನ್ನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆಂದು ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖ ವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಔತ್ತರೇಯ ಭಿಷಜ್ಮಣಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯಾಂಶವಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳು ತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಶಿವಲಿಂಗ ಪುಷ್ಪದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ದಂತೆ ಸಮಭಾಗದ ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತುಸ್ನಾನವಾದನಂತರ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ

ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕಳಾದ ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗೆಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ೨ ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿಸಹವಾಸವಾದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜ (ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆತಗಲಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನವೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ‚‚ಆತ್ಮಗುಪ್ತಾ-ಕಪಿಕಚ್ಛೂ'' ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ) ಅಥವಾ ಶಿವಲಿಂಗಪುಷ್ಪದ ಬೀಜ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗರ್ಭವತಿಯು ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪುತ್ರನನ್ನೇ ಹಡೆಯುವಳೆಂದು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡು ತೊಲ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು (ಪಂಜಾಬ್‌ನಿಂದ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮೆ ಅಶ್ವಗಂಧವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಇದು ಬಹಳ ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ ಇದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ) ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅನಂತರ ಆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಮೇಲೆ ೧ ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ೧ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯ್ದ ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಆ ದಿನ ಕೇವಲ ಹಾಲು, ಅನ್ನವನ್ನೇ ಭುಂಜಿಸಬೇಕು ಆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿಸಹವಾಸವು ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಪ್ರಯೋಗವು. ಇದರಂತೆ ಆಚರಿಸಿ ಅನೇಕರು ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಸ್ತ್ರೀ

ಯಲಿಗೆ ಪ್ರದರ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾತಯದ ಮತ್ತಾವ ದೋಷವೂ ಇರ ಕೂಡದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂತಹ ಗರ್ಭಪ್ರದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರದರ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಈ ತತ್ವವನ್ನರಿಯದೆ ಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ಯಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ, ನಾನಾ ದೇವತೆಗಳ ಹರಕೆ, ಮುಂತಾದ ಹೊರಗಿನ ಉಪಕರಣಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಓಡಿ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿಯ ಜತೆಗೆ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಮೊದಲು ದಂಪತಿಗಳಾದ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಕ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಯಾವ ಹೊರಗಿನ ಉಪಾಯವನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಈ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಹ್ಯೋಪಕರಣಗಳಿಗೇ ಮರುಳಾಗ ತಕ್ಕವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು. ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದ ಸಾಧನೆಗೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಆದಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನಗಳುಂಟಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ದೇವರ ಅಥವಾ ಮಹಾತ್ಮರ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಕೋರಬೇಕಾದುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ದೇವರ ಪಾಲಿಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಯಾಗುವುದೆ? ಈ ಮಾತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರು ವುದಾಗಿದೆ. ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮಾಸಿಕ ಋತು ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿ ಸಹವಾಸ ವಾದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಪುತ್ರನೇ ಜನಿಸುವನೆಂದು ಡಿಲ್ಲಿಯ ಒಬ್ಬಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೈದ್ಯವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪಂಡಿತರು ಸಂತಾನಾಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೊದಲು ಪ್ರದರ

ಮತ್ತು ತಡೆದಿರುವ, ಅಕ್ರಮದಿಂದಾಗುವ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಅನಂತರ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಅದರಂತೆಯೇ ಆಚರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಸೇಕಡಾ ೫೦ ಜನರಿಗೆ ಸಫಲತೆಯು ದೊರೆತಿರುತ್ತದೆ.

೪. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಶಿವಲಿಂಗದ ಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾಸಿಕ ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಅದೇ ದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ರಜೋದೋಷವಿಲ್ಲದ ಸ್ತ್ರೀಯಳು ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣ, ಈ ೨ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು "ಬೆಳ್ಳಿಯಭಸ್ಮ" ದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಸುವಿನ (ಕರುವಿರಬೇಕು) ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಋತುಸ್ನಾನದ ದಿನದಿಂದ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ, ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ವಂಧ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಈಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹರದ್ವಾರದಿಂದ ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಬಂಜೆತನದಿಂದ ದುಃಖಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ದಯಮಾಡಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ವಂಧ್ಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇದನ್ನು ೩ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕೆಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ನಾನವಾದನಂತರ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುದುತ್ತಮ. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಡ ಕಂಡವರಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ವಿಶ್ವಾಸಿಯಾದ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಭಸ್ಮವನ್ನೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಅಶುದ್ಧವಾದ ಭಸ್ಮವು ಲಾಭಕ್ಕೆ ಬದಲು ಹಾನಿಯನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೬. ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ನೀಲಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು, ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು,ಸಾಸಿವೆ,ಇವುಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹುದಿನಗಳ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ—ಕಂಚುವಾಳದ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ "ಶುಂಠಿ"ಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇವೆರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಸೇರಿದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಗಂಡಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಗಲಗಂಡವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಂಚುವಾಳದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೭. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿಯ ಬೇರು ೨ ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮತೂಲೆಯು (ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ) ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು :—ಉದ್ದವಾದ ನಾಳವುಳ್ಳ ದಂಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಹಸರು ಬಣ್ಣದ ೨ ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪು ಜಾತಿಯ ದಂಟು ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳುಳ್ಳ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಚುಕ್ಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹಸುರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ ದಂಟಿಲ್ಲದ ಚಿಕ್ಕಜಾತಿಯ ಸೊಪ್ಪಿದೆ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ದಂಟು, ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಬಹುದಿನದ ಅತಿಸಾರ ಇವೆರಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ರಜಸ್ಸನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಬೇರು ಸಹಿತವಾದ ಇದರ ಕಷಾಯದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು, ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು,

ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುವುವು, ಆದರೆ ಇದು ಪ್ಲೀಹದ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದನ್ನುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದ ರಿಂದ ಪ್ಲೀಹಕ್ಕೆ ಕೆಡಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಚಕ್ರೋತ ಸೊಪ್ಪು :—ಉಷ್ಣಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸು ವುದು, ಆಮ (ಅರಗದಿರುವ ಆಹಾರದ ಭಾಗ) ವಿಕಾರವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದು, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕುಷ್ಠ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸತಕ್ಕ ಸ್ವಭಾವವು ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ ಇದೇ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಹುಳಿ ಚಕ್ರೋತ ಅಥವಾ ಚುಕ್ಕೆಸೊಪ್ಪು ಎಂದಿದೆ. ಇದೂ ಉಷ್ಣಗುಣ ವುಳ್ಳುದು ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾದುದು, ಶೂಲರೋಗ, ಎದೆಯ ಬೇನೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಂತಿ,ಗುಲ್ಮ, ವಾತ, ನಾಲಗೆಯ ಅರೋಚಕತೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು :—ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಸೊಪ್ಪು ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕವಾದುದು, ಸಂಗ್ರಹಣಿ-ಕುಷ್ಠ-ಮೂತ್ರನಾಳದ ಕಲ್ಲು-ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನುಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾದುದು, ಪಿತ್ತದಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು,ಪಿತ್ತ-ಜ್ವರ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ ಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿರೇಕಾಯಿ —ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳ ಈ ಕಾಯಿಯು ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ; ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು ವುದು, ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ

ವಿಕಾರಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದು, ಕುಷ್ಠ-ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ-ಕ್ಷಯ-ಉಷ್ಣದ ದಮ್ಮು-ಅರುಚಿ-ಪಿತ್ತಜ್ವರ-ಕಫದವಿಕಾರ ಪಿತ್ತದ ಭೇದಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಕಹಿಯಾಗಿರುವ ಹಿರೇಕಾಯಿಯೂ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಬೇರು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಹೀರೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಏಣುಗಳಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಜಾತಿಯು ,,ತುಪ್ಪ ಹಿರೇಕಾಯಿ" ಎಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ತರಕಾರಿಯೇ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾಲಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹಳೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು ಮಾಯವಾಗಿವೆ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ತರಕಾರಿಗಳು ಜನ್ಮಿಸಿವೆ. ಟೊಮೇಟೋ ಎಂಬ ಕಾಯಿಯು ಮೊದಲು ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದಿತು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಇದರ ಬೆಲೆಯೂ ಏರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪ ಹಿರೇಕಾಯಿಯು ಬಹಳ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯವಾದ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಕಾಶಿಯಲ್ಲಂತೂ ಇದರ ಬೆಳೆಯು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಏಣುಗಳಿರುವ ಹೀರೇಕಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ, ಮುಂತಾದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರ ಪಲ್ಯವು ಬಹಳ ಲಾಭವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪಹಿರೇಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ.

೧. ಕಹಿ ಹಿರೇಯ ಬೀಜಗಳೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಕಹಿ ಹೀರೆಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೆರೆದುಹಾಕಿ ೨ ತೊಲ ತಿರುಳನ್ನು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧ ಗಂಟೆಯಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನು ೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯು ಕಡಿಯುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅಲಹಾಬಾದಿನ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ೨-೩ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಹಾ ಭಯಂಕರವಾದ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯ ವಿಷವೂ ಇಳಿದುಹೋಗಿದೆಯೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳಿರುವರು.

೩. ಹೀರೇಗಿಡದ ಬೇರನ್ನುಅರೆದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂಡ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಯಾಗಲಿ ಕಹಿಯಾಗಲಿ ಯಾವ ಹೀರೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

೪. ಹೀರೇ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅನಂತರ ಅರಶಿನವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆ ಮೇಲೆ ಈ ೨ ಚೂರ್ಣಗಳಿಗೆ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಚೂರ್ಣಗಳೂ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣತ್ರಯವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೂ ಯಾವ ಹೀರೇಕಾಯಿಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

೫. ಕಹಿ ಹೀರೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬. ಕಹಿ ಹೀರೇ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಬಂದವರ ಮೂಗಿಗೆ ೪-೫ ಹನಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹಿಂದಿರುಗು

ತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಈ ರಸವು ಅದ್ಭುತವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ : — ಶೀತ, ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದು ವಿಶೇಷ ವಾತಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಭೇದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಜ್ವರ-ಪಿತ್ತ-ಕಫ-ರಕ್ತವಿಕಾರ-ಪಾಂಡು-ಮೇಹ-ಕ್ರಿಮಿ-ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು-ಕುಷ್ಠ-ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನಕಾರಿಯಾದುದು, ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾದುದು. ಈ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯು ಬಿಳುಪು ಮತ್ತು ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದಿಂದ ೨ ವಿಧವಾಗಿದೆ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯದೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಕಹಿರಸವು ಅನೇಕವಿಧ ವಿಷಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರ್ದನಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧ ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೨ ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಅರ್ಧಪಾವು, ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಟಾಕು, ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಐದುತೊಲ ಮತ್ತು ಕ್ವಿನೈನ್ ೨೦ ಗ್ರೈನ್, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಎಂತಹ ನವೆಯಾದರೂ ಬಹುಬೇಗನೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಇಸಬು, ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩ ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸ ಕಾಲು ತೊಲ, ದಾಳಿಂಬರೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಕಾಲುತೊಲ, ಆಡಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಳೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ-ತೋಯಿಸಿ ಹೊಕ್ಕಳದ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಸಕಲವಿಧ ಅತಿಸಾರವೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ೨ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನುಕೂಡಿಸಿ ೭ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಮೂಲವು ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಗಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿ, ಚಾಕು, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ತಗಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೭. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗದ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಾರಿಯಾದರೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಭಯವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕ್ರಮಣವಾದನಂತರದಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೮. ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆದ್ದಿರುವ ಪಿತ್ತದ ಗಂಡೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು.

೯ ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ ಎಲೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನ, ಕಚೋರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ,ನವೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಜನ್ಮಾಂತರದವುಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೦. ಹಾಗಲ ಎಲೆಯ ರಸ ೨ ಸೇರು, ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸ ೨ ಸೇರು, ಮೊಸರು ೨ ಸೇರು, ಈ ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೧॥ ಸೇರು (ಅಳತೆ) ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ೩ ತೊಲ ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ, ೩ ತೊಲ ಕಚೋರ, ೩ ತೊಲ ಅರಶಿನ, ೩ ತೊಲ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನ, ೩ ತೊಲ ಚಿರಾಯತ, ೩ ತೊಲ ಹೊಂಗೆಯ ಬೀಜ, ೩ ತೊಲ ವಾಯುವಿಳಂಗ, ೨ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ರಸ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಕಚೋರ ಇವೆರಡನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಚರ್ಮರೋಗವಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲು ಬೇಳೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಸ್ನಾನಚೂರ್ಣವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗನೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೧. ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಸಿಡುಬು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಒಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಸಿಡುಬು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಅರಶಿನ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಆ ಗಂಟನ್ನು ಸಿಡುಬಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಮೇಲೆ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳಗಡೆಗೆ ಹೋಗಿರುವ ಸಿಡುಬಿನ ಗಾಯದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೨. ಸಾಯಂಕಾಲವಾದನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತಹವರು, ಹಾಗಲ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸನ್ನು ತೇಯ್ದು ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಧತ್ವವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ೪-೫ ದಿನಗಳೊಳಗೇ ಗುಣವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೩. ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಗೌರೀಪಾಷಾಣವನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಪಾಷಾಣದ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಯು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕಾಚನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೂ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ೨ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಗೌರೀಪಾಷಾಣವನ್ನು ತಿಂದವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಗಳು ಬದುಕಿಕೊಂಡರೆಂದು ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಷವನ್ನು ತಿಂದೊಡನೆಯೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಪಡವಲಕಾಯಿ :—ಸಮವಾದ ಶೀತೋಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜ್ವರ-ಕೃಮಿರೋಗ-ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾತ-ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದು ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತೊಂಡೆಕಾಯಿಯಂತಹ ಆಕಾರವುಳ್ಳ "ಪಟೋಲ" ವೆಂಬ ಕಾಯಿಯು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ "ಪರೋರ ಅಥವಾ ಪರವಲ್"

ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯು ತ್ರಿದೋಷ ನಾತಕವಾಗಿದ್ದು ಸಕಲ ವಿಧ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯರೂಪ ವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ "ಕಹಿಪಡವಲ"ವೆಂಬುದು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕದಾಗಿದೆ.

ಕಹಿಪಡವಲದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಎಲೆ ಕಾಯಿಗಳು ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರ, ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ, ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸು ತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೧. ಕಹಿ ಪಡವಲದ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರಶಿನ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನ, ಕಚೋರ, ಬಾವಂಚಿ ಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎಂಥಹ ಮೈನವೆ ಯಾದರೂ ಗುಣವಾಗುವುದು.

೨. ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವು ದರಿಂದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರಿಸಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಫದ ಜ್ವರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ತುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಕಕ್ಕೆಕಾಯಿಯ ಬಂಕೆ, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಈ ೧೧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿ ೨ ತೊಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಇಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಇದು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಕಷಾಯ.

೪. ಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಆಡುಸೋಗೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಕಟುಕ ರೋಹಿಣಿ, ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ) ಬಜೆ, ಇವುಗಳು ಸೇರಿ ೨ ತೊಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆರಿದನಂತರ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮಜ್ವರವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಷಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೫. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಇಂದ್ರಯವೆ (ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ) ದೇವದಾರು, ತ್ರಿಫಲ, ಬೀಜದದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅತಿಮಧುರ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಆಡುಸೋಗೆ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಬಿಡದೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರ, ದಿನಕ್ಕೆರಡುಸಲ ಬಡುವ ಜ್ವರ, ೩ರ, ೫ರ, ೪ರ, ಜ್ವರಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೬. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಇಂದ್ರಯವೆ (ಕೊಡಸಿಗೆ ಬೀಜ) ಧನಿಯಾ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಹಸಿಯ ತುಂಠಿ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ ಕುಟ್ಟಿ ೫೨ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ೩ ತೊಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲವಾಗಿ ವಾಂತಿ, ನವೆ, ಗಂದೆಗಳು, ಕುರಗಳು, ಮೈಯ ಉರಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೭. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಆಡುಸೋಗೆಸೊಪ್ಪು, ತುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವು ದರಿಂದ, ಹುಳಿತೇಗು, ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಎದ್ದಿರುವ ಗಂದೆಗಳು, ನವೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೮. ಕಹಿಪಡವಲದ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲು ಉದರಿ ರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, "ಇಂದ್ರ ಲುಪ್ತ ಅಥವಾ ಬಾಲಚರ" ಎಂಬ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವವು ಪ್ರಾಯಃ ಮೀಸೆಯ

ಮತ್ತು ಗಡ್ಡದ ಕೂದಲುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳಗಳ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಹಿಪಡವಲದ ರಸವು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೆಂದು ಶಾರ್ಙಧರ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬದನೆಕಾಯಿ :—ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದು, ವಾತ-ಕಫ - ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದುದು ಬದನೆ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ವಾತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಬದನೆಕಾಯಿಯು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಷ್ಣತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಬದನೆಕಾಯಿಯು-ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು. ದೊಡ್ಡ ಬದನೆಯಕಾಯಿಯು—ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಹಗುರಾದುದು. ಎಳೆಯ ಬದನೆಕಾಯಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ, ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿರೋಗವು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳು "ಸರ್ವಶಾಕೋತ್ತಮಂ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗುಂಡಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಿಡ್ಡಾಗಿರುವ ಬಿಳಿಯದು ಕರಿಯ ಬದನೆಕಾಯಿಗಿಂತ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬದನೆಯಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾದ, ಕರಿಯಬಣ್ಣದ, ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಎಳೆಯ ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ತಿಂದು, ಮೇಲೆ ಸೌಂಪಿನ ಗಿಡದ ಬೇರು ಅಥವಾ ಸೌಂಪುಕಾಳು

ಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕಾದರೂ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು ನೋವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಉತ್ತರಾಣಿ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಈ ಎರಡು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ದೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಯವೊದಗಿದಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರೆಯು ಹರಿದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಆ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕಿವಿಯು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ

೫. ಬದನೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿ ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಪನ್ನೀರು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪರೆಯು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

೬. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವಿಚಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದತ್ತೂರಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬದನೆಯ ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ದತ್ತೂರಿಯ ವಿಷವು ಇಳಿ ಯುತ್ತದೆ.

೭. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೊಸರನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾರು ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ದಾರವು ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೮. ಬದನೆಯ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಸಗಸೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಶೀತದಿಂದ ಕೈಗಳು ಬೆವರುತ್ತಿರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೯. ಬದನೆಯ ಗಿಡದಲ್ಲಿರುವ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸಿನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ :—ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುಳಿ, ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಯು ಬೂದಿಗುಂಬಳವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಬಲಿತು ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಕುಂಬಳವೇ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ದೇಹಪುಷ್ಟಿ-ಬಲ-ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ-ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ-ದಾಹ-ಸಂತಾಪ-ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ-ರಕ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳಸಾದ ಕಾಯಿಯು ಗುಣಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವಿಕಾರವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲರಾದವರಿಗೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಎಳೆಯ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯು ಬಹಳ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟು

ನೂಡುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಬಲಿತು ಕೆಂಪೇರಿದ ಮೇಲೆಯೇ ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮು. ಈ ಕುಂಬಳಳವು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ, ಗುಣಕರವೂ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದೊಂದು ವರ್ಷದ ವರೆಗೂ ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿಯುಂಟು. ಇತರ ತರ್ಕಾರಿಗಳಂತೆ ಇದು ಬೇಗ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರುವುವಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಮುತ್ತು ಮೆದಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುವಾಗಿವೆ. ಇದರ ಮರ್ಮವನ್ನರಿತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರುಗಳು ಮನೆಗೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಮುತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕೇಳತಕ್ಕವರೇ ಇಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಮುತ್ತು ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯುಳ್ಳವರು ಕುಂಬಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಟಾಣಿಕ್ಕು! ಇಂತಹ ಸುಲಭಕರವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಅನೇಕ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗ ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ! ಮೆದಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕವರು ಕುಂಬಳದ ಬೀಜವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧. ಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ೪೮ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಮುತ್ತು ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಠದ ಚೂರ್ಣ ೧೨ ಗುಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ (ಹುಚ್ಚು) ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಕುಂಬಳಬೀಜ ೨ ತೊಲವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ

ಷುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೧೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚು (ಉನ್ಮಾದ) ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩. ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ‖ ತೊಲ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜ ‖ ತೊಲ ಕೇಸರಿ ೧ ಗುಂಜಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ೧೦ ತೊಲ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ೨ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ೩ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದರೆ ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕುಂಬಳದ ಬೀಜ ‖ ತೊಲ, ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆ ‖ ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಗುರುಗಂಜಿ ‖ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು, ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರ ಆಸನದೊಳಕ್ಕೆ ೨ ಅಂಗುಲಗಳವರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯೋಜನಾಭಿ ಲಾಷಿಗಳು ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ತಪ್ಪದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹುದಿನಗಳ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ:—ತಂಪುಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಮೂತ್ರದ ಕಟ್ಟು ಉರಿಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ವಿಕಾರವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಪಾಂಡುರೋಗ-ಜ್ವರ-ಕ್ಷಯ-ರಕ್ತದ ವಾಂತಿ-ರಕ್ತದ ಭೇದಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿಯಾದುದು, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಯಕೃತ್ತು (ಲೀವರ್) ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕಾವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೇಹವ್ಯಾಧಿ ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲ ವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು

ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ೩ ತೊಲ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲುತೊಲ ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ೧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೂತ್ರವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨. ಈ ಕುಂಬಳದ ೩ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ೪ ಗುಂಜಿ ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ೨ ಗುಂಜಿ ಹುರಿದಹಿಂಗು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ತೂಲ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ತೂಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವುದು (ಮಧುಮೇಹ) ಮೂತ್ರಕಲ್ಲು, ಇವುಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

೩. ಉತ್ತಮವಾದ ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ರಸ ೫ ಸೇರು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ೫ ಸೇರು, ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟಿನ ಚೂರ್ಣ ೩೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾ ಹೊತ್ತದಂತೆ ಪದೇಪದೇ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿರಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಾಗ ೩೨ ತೊಲ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಈ "ಖಂಡಕೂಷ್ಮಾಂಡ ಲೇಹ್ಯ" ವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತವು ಸೋರುತ್ತಿರುವುದು, ಅಮ್ಲಪಿತ್ತ, (ಹುಳಿತೇಗು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತುವುದು, ಹಳದಿಯನೀರು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಗಂಟಲು ಎದೆಗಳ ಉರಿ ಮುಂತಾದುವು) ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಇವುಗಳು ನಾತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಉತ್ತಮವಾದ ದೊಡ್ಡ ಬೂದಿಗುಂಬಳಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಎರಡು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಬಿಡಿ, ಅನಂತರ ಚೂರುಮಾಡಿ ೧೦ ಪೌಂಡು ಚೂರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ೧೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ, ಅರ್ಧ ನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿರಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ

ಕುಂಬಳದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ರಸವನ್ನು ನೊದಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗೇ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಹಿಂಡಿರುವ ಕುಂಬಳದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿರಿ, ಅನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೬೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿರಿ, ತುಪ್ಪವು ಕಾಯ್ದ ಮೇಲೆ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ, ಅನಂತರ ಬೇರೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನೀರನ್ನೂ ಮತ್ತು ೧೦ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿರಿ, ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ; ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಹಾಕಬೇಕು. ಹಿಪ್ಪಲಿ ೮ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೮ ತೊಲ, ಜೀರಿಗೆ ೮ ತೊಲ, ಧನಿಯಾ ೨ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ೨ ತೊಲ ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೨ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ೩೨ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳ ವರೆಗೆ ಅವರವರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಪ್ರದರ, ಒಣಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಉಬ್ಬಸ, ಎದೆನೋವು, ಧ್ವನಿಕುಗ್ಗುವುದು, ಕ್ಷಯ, ಎದೆಯುಗಾಯ, ಲೀವರ್ರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಬಲವರ್ಧಕವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಬೇರಿನ ರಸ ೧ ತೊಲ ಅಥವಾ ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು) ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಬಹುಬೇಗನೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಕ್ರಮದಿಂದ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದುವುವು.

ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೬. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜ, ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಬೀಜ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಂದವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯು ಅಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

೭. ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ರಸಕ್ಕೆ ಯವಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹೋಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸೋರೇಕಾಯಿ:—ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗುಂಡಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ಕಾಯಿಯು ತಂಪು ಮತ್ತು ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಗರ್ಭವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ಬಲಕಾರಿ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಮಲಸ್ತಂಭಕ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ವಾತಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾಯುವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವಿಕಾರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಮೇಹಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು.

೧. ಸೋರೆಯ ಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿಯ ಬೀಜ, ಅತಿಮಧುರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪಾನಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಸೋರೆಯಬೀಜ, ಯವಕ್ಷಾರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪಟಿಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಹ್ಯದಂತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟು

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು ನಾಶವಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ಕೀವು, ರಕ್ತಗಳು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩. ಸೋರೆಯ ಕಾಯಿಯ ಒಣಗಿದ ಬೀಜ ೬ ತೊಲ, ನಸುಗುನ್ನಿಯ ಬೀಜ ೬ ತೊಲ, ಹುರಿದ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ೬ ತೊಲ ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯೂ ವೀರ್ಯಪುಷ್ಟಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲ, ವರ್ಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಸೋರೆಯ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ಆರಾಣೆ ತೂಕ, ಅಜವಾನ ಐದಾಣೆ ತೂಕ, ಭಂಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ಬೀಜ ಎಂಟಾಣೆ ತೂಕ, ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಏಳಾಣೆ ತೂಕ, ಅಫೀಮು ಮೂರಾಣೆ ತೂಕ, ಕೇಸರಿ ನಾಲ್ಕು ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಳು ಒಂದಾಣೆ ತೂಕ, ಗಸಗಸೆ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲ್ವತ್ತಿನಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ (ಬೋರೆ) ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಫೀಮನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರೆಯುವಾಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರೆಯಬೇಕು. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಉತ್ತಮವಾದ ರೇಕನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಅನಂತರ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಔಷಧವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದರಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹವಾಸಕ್ಕಿಂತ ೧॥ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು

ಸುಂಗಿ ೧ ಪಾವು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯದ ಸ್ತಂಭನೆಯು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಆಗುವುದು. ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಾನಾವಿಧ ದುಷ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದ ವೀರ್ಯವು ನೀರಿನಂತಾಗಿ ಶೀಘ್ರಪತನವೆಂಬ ದೋಷವು ಸೇಕಡಾ ೮೦ ಜನರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಇತರರ ಮುಂದೆ ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಮರುಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನವಾದರೆ ದುರ್ಬಲ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಹಣ ವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಫಲವಿಲ್ಲದೆ ಕಡೆಗೆ ನಿರಾಶ ರಾಗುತ್ತಾರೆ! ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ನಿಜವಾದ ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದ ಬಹುದು. ಶೀಘ್ರಪತನಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ.

ಕಹಿಸೋರೆಯಗಿಡ:—ತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದು, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ವಿಷವಿಕಾರ-ಕೆಮ್ಮಲು-ವಾತಜ್ವರ-ಪಿತ್ತಜ್ವರಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯು ಮೊದಲು ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಾಕವಾದಾಗ ಮಧುರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಕಹಿಸೋರೆಯ ಎಲೆಗಳ ರಸವು ಮೂತ್ರಶೋಧಕವೂ, ಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯೋಗಿಗ ಳಾಗಿವೆ. ವಿಷವಿಕಾರ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೧. ಕಹಿಸೋರೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪರೆಯು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂಜಾಗುವುದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಕಹಿ ಸೋರೇಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩. ಕಹಿಸೋರೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಣಕಾಮ್ಲ (ಕಡಲೆಯ ಗಿಡದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಹುಳಿ) ದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೂಲ ರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಥವಾ ಕಹಿ ಸೋರೆಯ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಡಲೆಯ ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೂ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪. ಕಹಿ ಸೋರೆಯಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕಹಿಸೋರೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಸಿ ನೋಡಿದರೂ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಕಹಿ ಸೋರೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೧ ದಿನ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸಲ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಬಹುದು ಗಂಡಮಾಲೆಗೆ ಇದೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸೌತೇಕಾಯಿ :—ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲ ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಉರಿ ಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದಾಹ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನ ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶೀತ, ವಾತ, ಅಜೀರ್ಣ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ತೂಲ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಎಳೆಯಕಾಯಿಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲಕಾರಿಯೂ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೌತೆಯಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ವಿಧಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ.

ಇದರ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವು ಮೇಹಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಬಲ, ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹು ಮೂತ್ರವನ್ನೂ ತಡೆಯುವುದು.

೧. ಸೌತೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ವೇದನೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. (ವೀರ್ಯವು ಒಣಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರಾಶ್ಮರಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ ಹಿಂದುಸ್ತಾನಿಯಲ್ಲಿ 'ಪಥರಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ)

೨. ಸೌತೆಯ ಬೀಜ, ಅತಿಮಧುರ, ಮರದರಶಿನ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ "ಏರ್ವಾರು ಬೀಜಾದಿಪಾನ" ದಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದಕಟ್ಟು, ಇವುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩. ಸೌತೆಯಬೀಜ ಕಾಲು ತೊಲ, ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ೧ ಪಾವು ನೊರೆಹಾಲಿಗೆ ೧ ಪಾವು ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದು ಬಿಡಬೇಕು. ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ತಡೆಗೆ ಇದು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಜಿದರೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿಂತಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಸೌತೆಯಬೀಜ, ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವು, ಬಿಳಿಯ ತಾವರೆಯ ಕೇಕುಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ

ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತಡೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ವ್ರಣ ಇವೆರಡೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೫. ಸೌತೆಯಬೀಜ ೨ ತೊಲ, ಬಿಳಿಯ ತಾವರೆಯ ರೇಕುಗಳು ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಅರೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನೀರಿಗೆ ೧ ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ೪ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಫಿರಂಗಿ (ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣು) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವೇತಪ್ರದರವು (ಬಿಳುಪು) ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಸೌತೇಗಿಡದಬೇರನ್ನುತಂದು ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ (ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ)ವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ವರ್ಣವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿವೆ. ಸೌತೆಯ ಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣು, ಸಿಹಿನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಟೊಮೇಟೋ, ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು, ಚಿಬ್ಬು ಮುಂತಾದುವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಮೃದುವೂ, ನುಣುಪೂ, ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿ ಮುಖವು ಬಹು ತೇಜೋಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಸೌತೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ತಂದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಖಕ್ಕೆ

ತ್ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಗತವಾದ ಮಾಲಿನ್ಯವು ದೂರವಾಗಿ ಬಣ್ಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿದ್ದಾಗ ಅನುಸರಿಸತಕ್ಕವರಿಗೆ ಬಹುಬೆಲೆಯ ಪೌಡರ್, ಸ್ನೋ, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗ ದಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನವು ಇದರಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ದಿಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ "ಡಾ. ಆಚಾರ್ಯ ಚತುರಸೇನ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ" ಇವರು ಒಂದು ಸಲ ಕಾಶಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ "ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳು" ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮುಖಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೮. ಸೌತೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೋರಿಕ್ ಎಸಿಡ್ಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಬಣ್ಣವು ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಸೌತೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ "ಅಲಕಾರಲ್" ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ "ಸ್ಪರ್ ಮೆಸಿಟಿ" ಎಂಬುದನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳೂ ಸೇರಿ ಇದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಂತಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಮುಖದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಆಚಾರ್ಯರು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಗ್ಲೆಸರೀನ್ ಇವೆರಡನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ

ಹಚ್ಚಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಬಣ್ಣವು ಕಾಂತಿಮಯವಾಗುವುದು.

ಟೊಮೇಟೋ ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಬಿಸಲಿನ ತಾಪದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪುಛಾಯೆಯು ಕೂಡಲೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖವು ಗುಲಾಬಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಅನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಸಿಹಿನಿಂಬೆಯರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆಯ ಅಥವಾ ಹೆಸರಿನ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮೆಲ್ಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಿಕ್ಕಿ ಅನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು' ಈ ಪ್ರಯೋಗ ದಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವೂ ಸಹ ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಮುಖವು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗವಾದನಂತರ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಮುಖ ವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ವಿನೈನಿ ನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಗುಣವಿದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ದೋಷವನ್ನುನಿವಾರಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯವೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖವು ಕಾಂತಿ ಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಷಾಯವು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿದೆ.

ಜವೆ, ಕಡಲೆ, ಕೆಂಪು ತೊಗರಿಯ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ ಇವುಗಳ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕು ವುದೂ ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕಲೌಂಜಿ ಜೀರಿಗೆ (ಇದನ್ನು ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಯೊಂದನ್ನೇ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಖ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದನಂತರ ತೊಳೆಯು

ವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವು ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು, ಹರತಾಳ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಅರೆದು ೩ ಭಾಗಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ೧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬೋರಿಕ್ ಏಸಿಡ್ಡನ್ನು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆಯ ಗಂಧದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖದಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯ ಚಿಬ್ಬು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ಕಲೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೊರೆಹಾಲಿನಿಂದ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದಾದರೆ ಮಾಂಸವು ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಮುಖವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಪರಿಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಹಾಲನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅಗ್ಗವಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಯುರ್ವೇದ-ಯುನಾನಿ-ಎಲೋಪೇಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪಂಡಿತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ, ಅನುಭವಗಳ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯ, ಡಾ॥ ಚತುರಸೇನ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳೇ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಠಕರು ಉದಾಸೀನಮಾಡದೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದರೆ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯದ ಜತೆಗೆ ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗೆಯಕಾಯಿ :—ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು, ಕಫ ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸು

ವುದು, ಮತ್ತು ತೂಲ, ಕುಷ್ಠ, ಕ್ಷಯ, ಉಬ್ಬಸ, ಗುಲ್ಮ, ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧. ನುಗ್ಗೆಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇವದಾರು ಚಕ್ಕೆ ಇವೆರಡನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಡಮಾಲೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ನುಗ್ಗೆಯ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಅಗಸೆಬೀಜ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ, ಇತರ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಬಾವು, ಇವುಗಳು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೩. ನುಗ್ಗೆಯ ಕಾಯಿಯ ಬೀಜ, ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಎಮ್ಮೆಯ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.

೪. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ತುಲಸಿ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಕಣಗಲುಗಿಡದ ಬೇರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಡಮಾಲೆಯೂ ಬಾವುಗಳೂ, ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೫. ನುಗ್ಗೆಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ದತ್ತೂರಿ ಎಲೆ, ಅರಳುಬೇರು, ಕೊಮ್ಮೆಬೇರು, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ಬಾತಿರುವ ಕಾಲಿನ ಬಾವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ, ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಹತ್ತಿಯಬೀಜ, ಹುರುಳಿ, ಎಳ್ಳು, ತುಲಸಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ-ಮಾಡಿ

ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ವಾಯು ಸಂಬಂಧಗಳಾದ ಬಾವುಗಳು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಪಟು ತಗಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಬಾಧೆಯು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ನುಗ್ಗೆಯಮರದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೯. ನುಗ್ಗೆಯಮರದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೇರು, ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಹೂವು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು, ರಸದ ಕಾಲು ಪಾಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಕರಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು, ರಸವು ಇಂಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಎಂತಹ ನವೆಯಾದರೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ಶೀತದ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೧. ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು ೧ ತೊಲ, ರಾಳ ೨ ತೊಲ, ಸಾಬೂನು ಕಾಲು ತೊಲ, ಅಫೀಮು ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ೭ ತೊಲ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ವೀಳೆಯ ಎಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಾರು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಕಟ್ಟನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಬೇರೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾರವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೧೨. ಐದು ತೊಲ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಸೇರಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಉರುಳಿಯ ೨ ತೊಲ ನುಚ್ಚನ್ನು ಹಾಕಿ

ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಪಾವಿಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶ ವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೪. ನುಗ್ಗೆಬೀಜ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಚು, ಮೈಲು ತುತ್ತಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೂಲದ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೫. ನುಗ್ಗೆಬೀಜ, ಹೊಂಗೆಬೀಜ, ಶುಂಠಿ,ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಮರದ ಬೇರು, ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ,ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಆಡಿನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷದ ವೇಗದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದವರು ಎಚ್ಚರ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೬. ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜ,ಇಪ್ಪೆಯಬೀಜ, ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಮತ್ತು ಮೆಣಸು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ (ಮೂರ್ಛೆ) ರೋಗದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೧೭. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲರೋಗದ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೮. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು .ಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳು ಮಾಡಿದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೈಲುತುತ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಈ ಮಲಹಮ್ಮನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ

ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗಿಬೀಳುತ್ತವೆ. ಹಚ್ಚತಕ್ಕವರು ಮಾತ್ರ ಆತುರ ಪಡಬಾರದು.

೧೯. ನುಗ್ಗೆಯ ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಾಯಿವಿಳಂಗ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕೃಮಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಡೆಯಕಾಯಿ:—ಬಹಳ ಜಿಗಟಾದುದು ನಾಭಿಗೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಲ್ಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾದುದು, ಮಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಕೆಮ್ಮು, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಪೀನಸ, ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಾತರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದುದಲ್ಲ.

೧. ಬೆಂಡೆಯಗಿಡದ ಒಣಗಿರುವ ಬೇರು ೧೦ ತೊಲ, ಒಣಗಿದ ಕೆಂಪು ಗೆಣಸು ೧೦ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೧ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ಪ್ರದರರೋಗವು೧೫—೨೦ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೨. ಬೆಂಡೆಯಗಿಡದಬೇರು ೪ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ೪ ತೊಲ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ೨ ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ೨ ತೊಲ, ಶತಾವರಿ ೨ ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರದರ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩. ಬೆಂಡೆಯಗಿಡದ ಬೇರು ೩ ತೊಲ, ಬಾಳೆಯ ಎಲೆ ೩ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರ ರೋಗಗಳೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೪. ಬೆಂಡೆಯಗಿಡದ ಬೇರು ೨ ತೊಲ ದರ್ಭೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರು ೨ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಅತ್ತಿಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಮೇಲೆ ೫ ತೊಲ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು ಮುಂತಾದ ಪ್ರದರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗೋರೀಕಾಯಿ:—ಅತ್ಯಂತ ಪಿತ್ತಕಾರಿಯಾದುದು, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ರುಚಿಕರವಾದುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದರ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಂಜು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುರುಳಿಕಾಯಿಯೂ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಲಾಭಕರಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಇವೆರಡೂ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರಗಳಲ್ಲ.

ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆ:—ಇದು ಅವರೆಯ ಜಾತಿಗೇ ಸೇರಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಶೀತಲ ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಕವೂ, ದಾಹನಾಶಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗೋಭಿ:—ಇದು ಗೋವಿನ ನಾಲಗೆಯಂತೆ ಬಹು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒರಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ "ಗೋಜಿಹ್ವಾ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಜನಗಳು ಇದನ್ನು "ಕಾಲಿಫ್ಳವರ್ ಮತ್ತು ಹೂ ಕೋಸು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಕಾರಿಯು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಲೆಗಳ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಯ ಆಕಾರವಾಗಿರುವ "ಎಲೆ ಕೋಸು, ಕೋಸು ಗಡ್ಡೆ" ಎಂಬೆರಡು ತರಕಾರಿಗಳು ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹೂ ಕೋಸೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ೩ ವಿಧ ಗೋಭಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಂಧಕದ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ತರಕಾರಿಯು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕುದೂ, ರಕ್ತಶೋಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠ, ಮೈನವೆ ಮತ್ತು ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಹಾರುವಿಕೆಯನ್ನು (Palpitation of the Heart) ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೆದಳು (Brain) ಹೃದಯ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫ-ಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿ-ಸನ್ನಿಪಾತ-ಕಾಮಾಲೆ-ಎದೆಯ ಉರಿ-ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಕಲ್ಲು-ಮೇಹವಾಯುವಿನ ನೋವು - ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಹೂ ಗೋಭಿಯನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಹೂ ಕೋಸು ಗರಿಷ್ಠ (ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವುದು)ವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೂ ಕೋಸಿನ ಎಲೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲವನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ವಾಂತಿ, ಮತ್ತು ಉಗುಳಿನ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಥುರಾ ಪಟ್ಟಣದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಹರಿದಾಸ

ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳೇ ನಾದರೂ ಎದ್ದರೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಮುಲಹಮ್ಮನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ನೂರುಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನುಹಚ್ಚಿ ಆದರಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟ ಹುಣಸೆಯ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಉದು ರಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ಕಾಚು, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಸಿಂದೂರ ಈ ಮೂರನ್ನು ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನೂರುಸಲ ತೊಳೆದ ಐದು ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಮುಲಹಮ್ಮು ಸುಮಾರು ನೂರುಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿ ಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸುಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿ ಮತ್ತು ವೇದನೆಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೊಬ್ಬೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಅವು ಒಡೆದುಹೋಗಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಒಡೆದ ಮೇಲಾದರೂ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣವೇನೆಂದರೆ? ಹಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಗಾಯವೇ ಆಗಲಿ ಈ ಮುಲ ಹಮ್ಮಿನಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರಾದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೂರಣದ ಗೆಡ್ಡೆ:—ಕಂದಶಾಕಗಳು ಅನೇಕವಾಗಿವೆ ಅವುಗಳೆ ಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸೂರಣವು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಗಡ್ಡೆ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವು ವಲ್ಲದೆ ವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸತಕ್ಕುವಾಗಿವೆ. ಈ ಗಡ್ಡೆಯು ಅಗ್ನಿದೀ

ಪಕವೂ, ವಾಯುನಾಶಕವೂ ಆಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಗ್ರಂಥಗಳು ‟ಸರ್ವೇಷಾಂ ಕಂದ ಶಾಕಾನಾಂ ಸೂರಣಃ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಚ್ಯತೇ" ಎಂದು ಗಡ್ಡೆಯ ರೂಪದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರಣ ಕಂದವನ್ನು ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದನ್ನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ‟ಅರ್ಶೋಘ್ನ" ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಈ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಅಥವಾ ನವೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಗೆಣಸು, ಆಲು ಮುಂತಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪಲ್ಯ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಅರೆದು ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ವಾಯು ವಿಕಾರದ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವು, ಮೇಹವಾಯುವಿನ ನೋವು, ಬಾವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೧. ಸೂರಣದಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು, ಆ ಒಣಗಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಅನುಪಾನದಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ-ಗುಲ್ಮ-ಹೊಟ್ಟೆಯ ಊತ-ಶ್ಲೇಷ್ಮವಿಕಾರ-ಕೃಮಿರೋಗ-ಸ್ಥೂಲತೆ-ವಾತರೋಗ-ಕೆಮ್ಮು - ದಮ್ಮು - ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕವು ಕ್ರಮಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳಿ ಗುಣಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗನೆ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಚೇಳು ಮುಂತಾದ ವಿಷಜಂತುಗಳ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅವುಗಳು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗುವುವು

೩. ಒಣಗಿದ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ೩೨ ತೊಲ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣ ೧೬ತೊಲ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೨ತೊಲ, ಇವು ಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೂರ್ಣದ ಎರಡರಷ್ಟು ಹಳೆಯಬೆಲ್ಲದ ಎಳೆಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಪಾಕ ದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ೧೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಇಳಿಸ ಬೇಕು. ಆರಿದನಂತರ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆ ಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೩೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವಿಧ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಸೂರ ಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉದರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಾವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫. ಒಣಗಿದ ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ೧೬ ತೊಲ, ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ ೧೨ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ೬ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ-ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು-ತಾರೇಕಾಯಿ- ಮೂರೂ ಸೇರಿ ೮ತೊಲ (ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು) ಮೋಡಿ ೪ತೊಲ, ತಾಳೀಸ್ ಪತ್ರೆ ೪ ತೊಲ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ ೮ ತೊಲ, ವಾಯುವಿಳಂಗ ೪ ತೊಲ ಅತಿಮಧುರ ೮ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೨ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಚೂರ್ಣದ ಎರಡ ರಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಅನುಪಾನದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ-ಬಾವುಗಳು-ಶ್ಲೀಪದ (ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಊದಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಲು) ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಂಗ್ರಹಣಿ-ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ-ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು-ಕ್ಷಯ-ಪ್ರಮೇಹ

ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಂತೂ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಔಷಧವು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸುಖವರ್ಧಕವೂ ಆದ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ರಸಾಯನವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ "ಸೂರಣಮೋದಕ"ವು ರಕ್ತವು ಬೀಳದೆ ಕೇವಲ ಮೊಳಕೆಗ ಳಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷ ವೇದನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೂಲರೋ ಗಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ:—ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜನಗಳು ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆರಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುಗ್ರವಾದ ವಾಸನೆಯು ಇರು ವುದರಿಂದ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿರು ತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೇ "ನ ಪಲಾಂಡುಂ ಭಕ್ಷಯೇತ್" ಎಂದು ವೈದಿಕ ವಾಕ್ಯವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ತಾಮಸಗುಣವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ವೈದಿಕರ ಧರ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಯಾವ ಬಾಧಕವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಒಪ್ಪದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿರೂಪವಾಗಿ ಈಗ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟೇ ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಿಕಾ ರೂಪವಾಗಿರುವ ಇವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೋಟಿಪಾಲು ನಿಷೇಧವೆಂದೆನಿಸುವ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಾರ ರೂಪವಾಗಿ ಬರುವ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಮಿಶ್ರಿತಗಳಾಗಿರುವ ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಕುಡಿಯುವ ರೂಪದಿಂದಲೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಧಾರ್ಮಿಕ

ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವರು! ಆದುದರಿಂದ ಔಷಧಿ ರೂಪವಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅನುಚಿತವಾಗಲಾರದು.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದರ ರಸವು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಾತರೋಗ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಈ ರಸವು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜೇನು ನೊಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಟ್ಟಿರುವೆಗಳು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವು ಸ್ನಾಯು (Nerves) ಮಂಡಲದ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಸೀಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

೨. ಹಸಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಬಿಡಬೇಕು.

೩. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹು ಚಮತ್ಕಾರವಾದ ಗುಣವು ತೋರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿರುವ ಹುಳಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು

ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೧೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೀರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಕಾಲರಾ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವಾಗ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವು ದುತ್ತಮ. ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾ ತಗುಲವುದಿಲ್ಲ.

೪. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಊಟವಾದನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಡಲೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಹಿಂಗು, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಸೋಂಪು, ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಧನಿಯಾ, ಇವು ಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿ ಕಾಲರಾ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಊರಲ್ಲಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲರಾ ತಗಲಿದಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಯು ವಿಶೇಷವಾದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೫. ಅಫೀಮು, ಜಾಕಾಯಿ, ಲವಂಗ, ಕೇಸರಿ, ಕರ್ಪೂರ, ಈ ಐದು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಕಲ್ವತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಗಂಟೆಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಯು ನೂರಾರು

ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಕಾಲರಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಡವರಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಉಪಕಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸ ಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಯು ಎಂದಿಗೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೬. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅದನ್ನು ಎಲೆಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ನೋವು ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುರಿದು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮೊಸರಿ ನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಬಹಳ ನೆಮ್ಮದಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುವುದ ರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೯. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರುಮಾಡಿ ಬಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಲ್ಲಿನ ೧ ತೊಲ ಚೂರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ೪೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಡವರಿಗೆ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ವಾದ ಟಾಣಿಕ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ.

೧೨. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಶಿನ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧೩. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಹಸಿಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಲೋಳೆಸರದ ರಸ ಒಂದು ಪಾವು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಪಾವು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚೀನಿಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಗೆ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೂಳಿಟ್ಟಿದ್ದು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ತೆಗೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ೧೫ ದಿನ ಅಥವಾ ೨೧ ದಿನ ಅಥವಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸ (ದಮ್ಮು) ರೋಗವು ಮೂಲಸಹಿತವಾಗಿ ನಾಶ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯುನಾನಿ ಔಷಧವು ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿ ಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೪. ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಇಪ್ಪೆಯ ಬೀಜ, ೪ ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆಯಿರಿ, ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ತಲೆನೋವು ಬಲಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಎಡಗಡೆಯ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ, ತಲೆನೋವು ಎಡಗಡೆ ಇದ್ದರೆ ಬಲಗಡೆಯ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅರ್ಧ ತಲೆಯನೋವು ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೫. ಶೀತದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಂಡು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಅರ್ಧ ಸೇರು, ಕುಟ್ಟಿದ ಸಾಸಿವೆ, ೨ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ೧೦ ತೊಲ ಅಗಸೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ರಸವು ಇಂಗಿದಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಕಫವು ಕರಗಿ ನೀರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೧೬. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೧೭. ಈರುಳ್ಳಿಯ (ತಳವಲ್ಲಿ ಗುಂಜು ಗುಂಜಾಗಿರುವ ಭಾಗ) ಗಂಟು ೧, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ತಳಭಾಗದ ಗಂಟು ೧, ಕಾಲು ತೊಲ ಸಾಬೂನು, ಕರಿಯ ಗೇರುಗ, ಸಾಸಿವೆ ೧ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನುಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನಾರುಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದ ರಿಂದ ೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಾರವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು ಪುನಃ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ೩ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಕು.

೧೮. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದ ರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ

೧೯. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ೨ ತೊಲ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೨ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ೧೪ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಕಿಚ್ಚಡಿ ಮುಂತಾದ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨೦. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುತ್ತದೆ.

೨೧. ೪೦ ತೊಲ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆ ಯಿರಿ, ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ. ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ

ಒಣಗಿಸಿರಿ, ಅನಂತರ ಆ ಬಟ್ಟೆಯ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹಣತೆಯಂತಹ ಬಟ್ಟಲಿನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು, ಅದರಮೇಲೆ ೨೦ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ದೀಪವನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿರಿ, ಆ ದೀಪದ ಸುತ್ತ ಮೂರು ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರವಾಗಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಡಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ದೀಪದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲು ಹಾಕಿರಿ, ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಡಿಗೆ ಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಕಾಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಹೂವು (ಪರೆ) ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ನನ್ನ ಸಹಾಧ್ಯಾಯಿಗಳೊಬ್ಬರು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಠಕರು ದಯವಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೨೨. ಬಿಳಿಯ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ಒಂದು ತೊಲ, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯ ರಸ || ತೊಲ, ತುಪ್ಪ || ತೊಲ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ ||| ತೊಲ, ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನ ದಲ್ಲಿ ಯಾರು ನಿರಾಶರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಯೋ. ಅಂತಹವರ ಜೀವನ ಜ್ಯೋತಿಯು ಮತ್ತೆ ಬೆಳಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಿರ್ಬಲಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನಿರ್ಬಲಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಲವರ್ಧಕ ಔಷಧ ಗಳ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ತೆತ್ತು ತೆತ್ತು ಸಾಕಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯ್ಯನ್ನಿಟ್ಟು ಕುಳಿತಿರುವ ಪದ್ಧತಿಯು ನಮ್ಮ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜನರು ನಿರಾಶರಾಗದೆ ಮೊದಲು ೪೮ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇಲದ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವೀರ್ಯ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಅನಂತರ ೪೮ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಟಾಣಿಕ್ಕ ನ್ನಾಗಲಿ ಹುಣಸೆ ಬೀಜದ ಟಾಣಿಕ್ಕನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ

ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಇಮ್ಮಡಿಯಾದ ಬಲವು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳೇ ಗುಣಕಾರಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಮೋಸ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಬೆಲೆಯ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ:—ಇದರ ಅನೇಕ ವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಬಂಧುಗಳ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ವಿದೇಶೀಯರು ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈಗ ನಮಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿರುವರು! ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಬಂಧುಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಕಡೆಗೆ ಜನಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ದುರ್ದೈವವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ!! ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ‹‹ಕ್ಷಯರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೧೧೮೨ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ೫೬ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆವು. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳೇ ಉತ್ತಮ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದುವು ಮೊದಲನೆಯದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಎರಡನೆಯದು ಪಾದರಸ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ‹‹ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್'' ಎಂಬ ತೈಲವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೃಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷಯದ ಕೀಟಾಣುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ತೈಲವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ‹‹ಆಕ್ಸಿಜನ್'' ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರಿ, ‹‹ಸಲ್ಫ್ಯುರಿಕ್ ಏಸಿಡ್'' ಎಂಬ ಅಮ್ಲ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ತು, ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಯಾವ

ಭಾಗವಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶರೀರದ ಅತಿಗಂಭೀರ, ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಅವಯುವಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆ ಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ರುವುದೆಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ, ಎಲುಬು, ಗಂಟುಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಥವಾ ಶರೀ ರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಭಯ ವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಿಂಚಿನ್ ಎಂಬುವರು ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ,

"ಒಬ್ಬ ಯುವಕನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಂದನು. ಇವನ ಕಾಲುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿ ಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದುವು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಯೇ ಹಾಕಬೇಕೆಂಬ ಸಮ್ಮತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆನು. ರೋಗಿಗೆ ಈ ಸಲಹೆ ಯು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಲಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದನು. ಅನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋ ಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡೆನು. ಆಗ ನಾನು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ ಅವನು ಈರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದನು. "ಒಬ್ಬಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ, ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿ ಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತು" ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ತಿರುಗಿತು. ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆದೆನು."

ಇದೇರೀತಿಯಾಗಿ ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಈ ಪದಾರ್ಥವು ಗೃಹಸ್ಥರ ಆರೋಗ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಬಡವರೂ ಬಲ್ಲಿದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ವ್ಯಾಪಕತೆಯು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನಗಳೇ ಬೇರೆ

ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತ ಅತ್ಯುಷ್ಣತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೆಳ್ಳು ಳ್ಳಿಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅನೇಕ ಜನಗಳು ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವರು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸದ ಅರವತ್ತು ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹನಿಗಳಷ್ಟು "ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್" ತತ್ವವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಸುಲಭವಾಗಿ, ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ವ್ಯಾಪಿಸಲಾರದು. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಅರೆದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಬಿಡಿ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳಾದನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿಂದ ವಾಸನೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ "ಎಲೀಲ್ ಸಲ್ಫಾಇಡ್" ಎಂಬ ತತ್ವವು ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಸವಾಹಿನೀ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಈ ತತ್ವವು ರಕ್ತ, ರಸಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯು, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಎಲುಬು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ತ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಧಿಕಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕ್ಷಯದ ಜಂತುಗಳಿರಲಿ ಅವು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶವನ್ನುಹೊಂದಿ ರೋಗಿಯು ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರನು ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದನು---ಇವನ ಕೈಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಪ್ರಭಾವವುಂಟಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನ ಕೈಯ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು. ಅವನ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದುವು ಅವುಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀವು ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಿತು. ಈ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಸಾಕಾಯಿತು. ಆಗ ಕೂಡಲೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಸ್ಮರಣೆ ನನಗುಂಟಾಯಿತು. ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಒಂದು

ಚೂರನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕೊಳೆ ತಿರುವ ಕೈಯಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದೆನು. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಂದುವರೆ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವುಂಟಾಯಿತು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉರಿ ಯಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನಾನು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದೆನು. ಕೊಬ್ಬು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವೈಸಲೀನ್, ಇವು ಗಳಲ್ಲಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕೂಡಿಸಬಹುದು.

ಹಿಂದೆ ಕಳೆದ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಹೋ ದಯನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಪಟಕದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಗಾಯ ಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ವಾತರೋಗಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬಹು ಅದ್ಭುತ ವಾದ ಗುಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿ ಸಿದರೆ ಸಮಸ್ತವಾತರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗುವುವು.

೨. ನಾಲ್ಕುತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನುಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಕರಿಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲುಕಾಲು ತೊಲ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಎಲಚಿಕಾಯಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ಮೇಲೆ ಅರಳುಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಲಕ್ವಾ, ಕೀಲುವಾಯು, ಮುಂತಾದ ವಾತರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುವು.

೩. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ೨೦ ತೊಲ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ೨೦ ತೊಲ, ಅಫೀಮು ೬ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಎರಡು ಸೇರು

ಶುದ್ಧವಾದ ಕರಿಯ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಸಂದಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ಅಡಿಗೆಯ ಒಲೆ ಅಥವ ನೀರೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಒಲೆಯಮೇಲೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಅಡಿಗೆ ಯಾಗುತ್ತಿರಲಿ, ೧೫ ದಿನಗಳಾದನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದಂತೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳೂ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ ಎಂತಹ ನೋವಾದರೂ ಗುಣ ವಾಗುವುವು.

೪. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆದಿರುವ ವಾಯುವು (ಲಕ್ವಾ) ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುದ್ಧ ಗಂಧಕ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ಮತ್ತು ಹಿಂಗು ಒಂದು ತೊಲ, ಈ ಎಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆ ಗಳು ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾಲನಂತೆ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗವು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಲು ಕಾಲುಗಂಟೆಗೆ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ನುಂಗಿಸಬೇಕು. ರೋಗವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ವರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡ ಬಹುದು. ರೋಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು

ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಔಷಧದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಾಲರಾರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾ ಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಭಿಷಗಾಚಾರ್ಯ ಪಂಡಿತ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೂರಾರು ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ದಯಾಳುಗಳಾದ ಮಹಾನುಭಾವರು ಇಂತಹ ದಿವ್ಯೌಷಧವನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲರಾರೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚುವುದು ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತೇನೆ.

ಗಂಧಕ ಶುದ್ಧಿ :—ಮೊದಲು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗಂಧಕವನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಧಕ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಗಂಧಕವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆಯೇ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ವಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಳು ಸಲ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವು ದುತ್ತಮ. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ನೂರು ಸಲ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರಂತೂ ಆ ಗಂಧಕದ ಗುಣವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ! ದಿವ್ಯವಾದ ರಸಾಯನವಾಗಿ ಪರಿ ಣಮಿಸಿ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗಂಧಕದ ವಾಸನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕಲವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗ ಗಳಿಗೂ, ರಕ್ತದ ವಿಕಾರಕ್ಕೂ, ಮೇಹಜಾಡ್ಯದವರಿಗೂ, ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗುರುಗಂಜಿಯಿಂದ

ಎಂಟು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದವರೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾವುದರೊಡನೆಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ರಸಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ವರ್ಣನೆಯು ಮಹತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಪಾನಭೇದದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರು ಮೂರು ಸಲವೋ ಏಳು ಸಲವೋ ಗಂಧಕವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ "ಕಾಲರಾಂತಕ" ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉಗ್ರವಾದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಆರಿಸಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಏಳುದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂಗನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮೊದಲು ಗಂಧಕ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಿಂಗುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಉಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸಂಜೀವನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವಕಾಶವಿದ್ದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಜನಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ ನೂರಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಂದಿಗೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದಲ್ಲ.

೬. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ೧ ತೊಲ, ಕರಿ ಎಳ್ಳು ೩ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ೨೧ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ರೋಗವು ಹಳದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

೭. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪು, ಈ ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಎರಡು ತೊಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ

ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯು ಬೇಕು. ಇದು ಕೀಲುಗಳ ಬಾವು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಖಂಡಿತ ವಾಗಿ ಗುಣಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ವಾಯುವಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದೆಲಗ, (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ) ಸೈಂಧಲವಣ, ಚಿತ್ರ ಮೂಲದ ಬೇರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೆಲಗ, ಚಿತ್ರಮೂಲಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂದಲುದುರಿಹೋಗಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೯. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ, ಕಿವಿಯ ನೋವು ಕೂಡಲೇ ನಿಂತುಹೋಗುವು ದನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧೦. ಹಸಿಯ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸವು ೬ ತೊಲ ಇರಬೇಕು. ಅನಂತರ ೬ ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ೪|| ತೊಲ ಬೆಲ್ಲ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಇವುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಖೀರಿ ನಂತೆ ಆದಂನತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳು ಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಕುಡಿದು ಅನಂತರ ಈ ಖೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆಯು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೋ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಆರು ತೊಲ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸದ ವೇಗವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಪರೀಕ್ಷಿಸತಕ್ಕವರು ಇದನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಅರು ತೊಲ ರಸವನ್ನೂ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಗುಣವು ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೧೧. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮಹಿಷಾಕ್ಷಿಗುಗ್ಗುಳ, ಬೇವಿನ ಬೀಜ, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ, ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆಳಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಒಂದೆರಡುದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ಗುಣವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಯಾವ ಔಷಧ ವನ್ನಾದರೂ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಸೇವಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ರೋಗವು ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಗುಣವು ತೋರುವುದೂ ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಜ್ಞರಾದ ವಾಚಕ ಮಹೋದಯರು ಈ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆತುರಪಡದೆ ಔಷಧಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಔಷಧಗಳು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೇ ಕೊಡು ತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸಹನಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೨. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜಡೆಹತ್ತಿಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಈ ಮೂರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯುವುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ೪೦ ತೊಲವನ್ನು ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ४ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಿ ಖೋವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಖೋವೆಯನ್ನು ४೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ, ಆರಿದಮೇಲೆ ೮೦ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು ಲಕ್ವಾ ರೋಗದವರಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಂಗಿ :—ಇದು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರದಿಂದ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆನೆಯ ದಂತದ ಆಕಾರವುಳ್ಳ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗುಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಆಕಾರದ ಮೂಲಂಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾದುದು. ಈ ಮೂಲಂಗಿಯು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸು ವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ-ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು-ಮೂಗಿನ ರೋಗ-ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ-ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗ-ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯು ಒಣಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವು ಕಟ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜವು ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕರಜಸ್ಸಿನ ತಡೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸತ ಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

೧. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ರಸವತ್ತು (ರಸಾಂಜನ) ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನ ಆಕಾರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಂಗಳು ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ನೀರನ್ನೇ ಮರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೇಳೆಗಳ ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨. ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಸೂರಣ ಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ ಐದು ತೊಲ ಮತ್ತು ರಸವತ್ತು ಐದು ತೊಲ ಇವೆ ರಡನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದನಂತರ ಪುನಃ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದನಂತರ ಕಡಲೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ

ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಬೀಳದೆ ಕೇವಲ ಮೊಳೆಗಳಿಂದಲೇ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಹತ್ತು ತೊಲ ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

೪. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜಲಂಧರ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಗೋಮೂತ್ರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಇದರಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು, ಎಕ್ಕದ ಬೇರು. ಅಶ್ವಗಂಧ, ದೇವದಾರು, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಜಲಂಧರ ರೋಗವು ಕ್ರಮದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

೫. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ೩ ಭಾಗ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ೧ ಭಾಗ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕಾಯಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಶೀತದಿಂದುಂಟಾದ ಕಿವಿನೋವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ, ತದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ, ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೮. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಹರತಾಳ, ದೇವದಾರು, ಮರದರಶಿನ, ಬೇವಿನಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೯. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಸಾಸಿವೆ, ಅರಗು, ಅರಶಿನ, ಬಾವಂಚಿಬೀಜ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮರದರಶಿನ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ-ಗಜಕರ್ಣ- ತದ್ದು-ತೊನ್ನು-ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುವುವು.

೧೦. ಬಾವಂಚಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಮೂಲಂಗಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಹುಳಕಡ್ಡಿಯು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಗಜ್ಜರಿಯ ಬೀಜ, ಮೆಂತ್ಯ, ಈ ಮೂರನ್ನು ೫-೫ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೫ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸು ಪುನಃ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೨. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಬಿಳಿಯ ಸಾಸಿವೆ, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗೆ ಹತ್ತಿರುವ ಕಾಡಿಗೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಲೇಪವನ್ನು ಅರಳೆಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಬಿಡಬೇಕು. ೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕೊಳೆತಿರುವ ಭಾಗವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುತ್ತದೆ.

೧೩. ಮೂಲಂಗಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ದೊಡನೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗೋ ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಸೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಗಜಕರ್ಣ, ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೪. ಒಣಗಿದ ಮೂಲಂಗಿ, ಅರಶಿನದ ಕೊಂಬು, ಸಣ್ಣ ಶಂಖ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ದೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಗಲ ಗಂಡವು ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬರತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೂ ಈ ಲೇಪವು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೫. ಒಣಗಿದ ಸಣ್ಣ ಮೂಲಂಗಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲರಾರೋಗವು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೧೬. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಬೆಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರು ವುದು ಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಚೇಳುಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿದರೆ ಔಷಧಿ ಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಪ್ರಾಣಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಎಷ್ಟೋಸಲ ಒದಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಚೇಳಿನ ವಿಷದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಬರೆಯ ಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಯೋಗವು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮಿತ್ರರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭಗಳಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು

ಮಾತ್ರ ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ ಇಂತಹ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕುಟುಂಬಿಯೂ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

೧. ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಚೇಳಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಚೇಳು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿದರೂ ಚೇಳು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಹ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಚೇಳಿನ ಬಿಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಚೇಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನೂ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩. ನವಾಸಾಗರ, ಬೆಳಗಾರ, ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತಿಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕಾರುಸಲ ಮೂಸಿ ನೋಡಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೪. ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಇಲಿಯ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೫. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆಯಿರಿ, ಅನಂತರ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಅರೆದಿರುವ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿಬಿಡಿ, ಇಷ್ಟಾದನಂತರ ಒಂದು ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ಈ ಔಷಧ

ವನ್ನು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೋಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೬. ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೊಡಲೇ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಅವಕಾಶವಿರುವಾಗ ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರೆದು ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದುವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ತೊಂದರೆಯು ತಪ್ಪುವುದು.

೭. ಚಿಲ್ಲದ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲನೆಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡಿದರೆ ಸುವರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುವಾಸನೆಯು ಬೆರತಂತಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳು ಮಾಡಿದ ಪಟಕವನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ, ಯಾರಾದರೂ ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಈ ಚೂರ್ಣದ ಒಂದು ಚುಟಿಕೆಯನ್ನು ೧ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ೪-೪-ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಡಿ, ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದವರು ನಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವರು ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಔಷಧ.

೯. ಆಡಿನ ಹಿಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಗ್ರಾಮ ವಾಸಿಗಳು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ

ಸಿಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಪಾಠಕ ಮಹಾಶಯರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಕಾರವು ಮತ್ತಾವದಿದೆ? ಇತರರ ದುಃಖವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ಮಹೋಪಕಾರವೆಂದು ಹೆಸರಲ್ಲವೆ? ಇಂತಹ ಮಹೋಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವ ಖರ್ಚೂ ಇಲ್ಲ. ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಪುಣ್ಯವು ಲಭಿಸುವಂತಹ ಸುಯೋಗವನ್ನು ವಿವೇಕಿಗಳಾದವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

೧೦. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು-ಮೂರು ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಟುಕಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಭಯಂಕರವಾದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವೂ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದವರು ನಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೧. ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗಿದು ರಸವನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವುದರೊಳಗಾಗಿಯೇ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ೮-೧೦ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವೆನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಹತ್ತೆಂಟು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಪಾಠಕ ಮಹೋದಯರು ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ಸಲ ತರಿಸಿದ ಮೂಲಿಕೆಯು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾಯಃ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪಟ್ಟಣಿಗರ ಮಾತಾಯಿತು. ಮೂಲಕೆಗಳ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಳುಗಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡಬಂಧುಗಳಾದರೋ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನುಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೨. ಭಾನುವಾರದ ದಿನ ಅಗೆದು ತರಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಜಡೆ ಪತ್ರೆಯ ಬೇರನ್ನು ಅಗಿದು ರಸವನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ರಜಾ ದಿನವಾಗಿರುವ ಭಾನುವಾರದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಹೋಗಿ ತಂದು ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಪುಣ್ಯವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪ್ರತಿಫಲದ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿರಿ.

೧೩. ಹಿಂಗು, ಹರತಾಳ ಮತ್ತು ಮಾದವಾಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಈ ಮೂರನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಾ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಈ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ ದುಃಖಿತನಾದ ಆ ಬಡಪಾಯಿಯು ದುಃಖಮುಕ್ತನಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾರದಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯ ಬಂಧುಗಳು ಇದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಜನಗಳಿಗೆ ಹಂಚಬಹುದು.

೧೪. ನವಾಸಾಗರ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೇಳಿನಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರ ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ನವಾಸಾಗರ, ಸುಣ್ಣಗಳ ಯೋಗವೇ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ "ಎಮೋನಿಯಾ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಬಹುದೂರದಿಂದ ಬರತಕ್ಕುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಗೌರವವಿದೆ! ನಮ್ಮದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ! ಅಂಗಡಿಯ ಎಮೋನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಿದೆ ಅದು

ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರುಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವುಕಾಲ ಕೆಡದಂತಿರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟರೆ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯೂ ಹಾರಿಹೋಗದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೂರೇ ಕಾಸಿನ ನವಾಸಾಗರವನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಿ, ಸಮಯಬಂದಾಗ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ ಬಿಡಿ ಇದರಂತೆ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಎಷ್ಟುಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗುಣವು ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಸಂಗವೊದಗಿದಾಗ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರಟನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ಈ ಎಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ, ಭಯದಿಂದ ಅಥವಾ ದುಃಖದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದವರಿಗೆ ಮೂಸಿ ನೋಡಿಸಿ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಪ್ಪಿರಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಹಿಂದಿರುಗುವುದು, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಭೂತವು ಹಿಡಿದು ಅದು ನೂರಾರು ಯಂತ್ರ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೂ ಬಗ್ಗದಿರುವಾಗ,ನೀವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಆ ಭೂತಾಕ್ರಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನುಇಬ್ಬರು ಮೂವರಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ, ಮಹಾಮಂತ್ರಭಂಡಾರದ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಸಲ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ ! ಹಾಗೂ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊ ಒಂದುಸಲ ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿ ! ಯಾರಿಗೂ ಮಣಿಯದಿದ್ದ ಆ ಭೂತವು ನಿಮಗೆ ಶರಣಾಗತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವಿನೋದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ನಾಲ್ಕಾರುಸಲ ಒದಗಿದ್ದುವು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಸಫಲತೆಯೇ ದೊರೆಯಿತು. ಪಾಠಕರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಗಜ್ಜರಿ :—ಇದನ್ನು ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದುವಿಧವಾದುದು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾದುದು ಗುಂಡಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗಜ್ಜರಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಉಷ್ಣದ ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು, ಹೃದಯವನ್ನು (Heart) ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು, ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವೂ, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು, ಇದರ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕವು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪ್ರಸವ ಕಾರ್ಯವು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುರಬ್ಬಾ-ಹಲುವಾ-ಶರಬತ್ತು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಈ ಗಜ್ಜರಿಯ ಬೀಜಗಳೇ ಉಪಯುಕ್ತಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಜ್ಜರಿಯ ಮುರಬ್ಬಾ, ಹಲುವಾ, ಶರಬತ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಗಳಾಗಿವೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಗಜ್ಜರಿಯ ಶರಬತ್ತಿನಿಂದ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮಲು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ತಂದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಗುಣಕರವಾದ ಮುರಬ್ಬಾ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಾಯಿ-ಮೂಗು

ಆಸನಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಹಾಕಿ ಒಂದೆಳೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ತರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪನ್ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಪಾಕಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದ ತರಬತ್ತಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಮೊದಲುಗಳಿಗೆ ಬಲ ತಂಪುಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

೩. ಗಜ್ಜರಿಯನ್ನು ತಂದು ತುರಿದು ೪೦ ತೊಲಗಳಷ್ಟನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ತುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಬಿದರುಪ್ಪು (ವಂಶಲೋಚನ) ಜಾಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ೮೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನುಮತ್ತು ಪಾಕಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಗಜ್ಜರಿಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಬೇಕು, ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ೨೦ ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಈ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲತೆಯು ದೂರವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ, ವೀರ್ಯ

ಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಸಂಧಿತವಾತ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಗಜ್ಜರಿಯ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿಗೆ ಏರಿಸಿದರೂ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಗಜ್ಜರಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ತಂದು ಆ ಎಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ರಸದ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಸೀನುಗಳು ಬಂದು ಅರ್ಧತಲೆಯ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಯುನಾನೀ ಪ್ರಯೋಗ ವನ್ನು ಕಾಶಿಯ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರಾದ ಒಬ್ಬ ಹಕೀಮರು ನಾಲ್ಕೆಂಟು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೬. ಗಜ್ಜರಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಡೆದಿದ್ದ ಮಾಸಿಕ ರಜಸ್ಸು ಪುನಃ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ:—ಇದರ ಸಿಹಿಯು ಕೊಬರಿಯು ಶೀತಲಗುಣ ವುಳ್ಳುದು, ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯ ನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಶ್ರಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಒಣಗಿದ ಕೊಬರಿಗಿಂತಲೂ ಹಸಿಯುದೇ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕ ವಾದ ರಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಹೃದಯದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗ ಲಾಡಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಆರಿಸುವುದು, ನರಗ ಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸು ವುದು, ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿನ ನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಎಳೆಯಕಾಯಿಯು- ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೇಹಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಎಳನೀರು-ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕವಾದುದು, ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ದಾಹವನ್ನು ಅಡಗಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಾಂಗದ ದೋಷವನ್ನು

ನಾಶಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮಾರ್ಗಾಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬಹಳ ಮಾತನಾಡಿ ದಣಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಧ ದೇಹಾಲಸ್ಯದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಲಿನ ಸಂತಾಪದಿಂದ ಬಳಲಿದವರಿಗಂತೂ ಎಳನೀರು ಅಮೃತಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರ ಈ ರೋಗಗಳುಳ್ಳವರು ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಹಸಿಯ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕೃಮಿಗಳುನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಉರಿಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರದವರಿಗೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೊಬರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದುಂಟಾದ ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯ ವ್ರಣದವರಿಗೆ ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ಕೊಬರಿಯು ವಿಶೇಷ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದುದು. ಇದರ ಪಾಕವು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ೨೦ ವಿಧ ಪ್ರಮೇಹಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ನಾರಿಕೇಳ ಪಾಕ—ಬಲಿತಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಡೆದು ತುರಿಯಬೇಕು, ೮೦ ತೊಲ ಈ ಕೊಬರಿಯ ತುರಿಯನ್ನು ೮ ಸೇರು ಉತ್ತಮವಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಖೋವಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಖೋವೆಯನ್ನು ೨ಸೇರು ಹೊಸತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಹುರಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ೧ ಸೇರು ಕಹಿಯಿಲ್ಲದ, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ, ಬಾದಾಮಿಯ ಬೀಜವನ್ನೂ ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಿ, ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕಡೆ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ೮॥ ಸೇರು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮೂರೆಳೆಗಳು ಬರುವವರೆಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ಖೋವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ ಇಳಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ

ಇಳಿಸಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಟ್ಟಿಬಿಡಬೇಕು ಆರಿದ ನಂತರ ಬರ್ಫಿಯಂತೆ ಕೊಯ್ದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚೂರ್ಣ—ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಲವಂಗ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲಚೀನಿ, ಬಿದರುಪ್ಪು, ಜಾಕಾಯಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎರಡೆರಡು ತೊಲ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಕಾಲು ತೊಲ ಉತ್ತಮ ಕೇಸರಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕತಕ್ಕದ್ದು. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪಾಕಕ್ಕೇ ಹಾಕುವುದುತ್ತಮ. ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯವು ಶುದ್ಧವೂ ಪುಷ್ಟವೂ ಆಗಿ ಶರೀರವು ಅತಿ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಲವೀರ್ಯಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೨. ಹಳೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಸಿಹಿಯಾದ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬರಿಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ, ಅದನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಕಾಯಿಸಿ-ಕಾಯಿಸಿ, ಬಾವು ಅಥವಾ ಏಟು ತಗಲಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಶೇಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು ಕಡೆಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಬಿಡಿ. ಮೂರು ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಗುಣವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

೩. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿರಿ, ಅಕ್ಕಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದು ವಾಸನೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅದೇ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ಸೀಳಿ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೪. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಬಂದರೆ ಎರಡು ಗುಲು ಗಂಜಿತೂಕ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು.

೫. ೮ ತೊಲ ಹಸಿಯ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೪ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಇದನ್ನು ಮತ್ತು ೧೬ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಅರ್ಧಸೇರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಹಾಕಿ ಮಂತಿನಿಂದ ಕಡೆಯಿರಿ, ಅನಂತರ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಬಿಡಿ, ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಶುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಧನಿಯಾ, ದಾಲಚೀನಿ, ತೇಜಪತ್ರೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದು ಕೂಡಿಸಿ, ಪೂರ್ತಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ೧೬ತೊಲ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಪರಿಣಾಮ ಶೂಲೆ, (ಆಹಾರವು ಅರಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು) ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, (ಎದೆ-ಗಂಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತುವುದು, ಹುಳಿ ತೇಗು ಬರುವುದು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರು ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಪುಂಸತ್ವವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲ ವೀರ್ಯ ವರ್ಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತ್ತವೆ.

೬. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ, ಬೂದಿಯು ತಳದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭. ತೆಂಗಿನ ಹಸಿಯ ಮಟ್ಟೆಯ ನಾರು, (ಇದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಜುಟ್ಟು ಅಥವಾ ನಾರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು) ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, (ಬೀಜವಿರುವುದು) ದೊಡ್ಡ (ಕಾಡು) ಏಲಕ್ಕಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತಿತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೮. ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಉರಿಯು ಕೂಡಲೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು

ಮಾನವರ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉದರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದೇ ಜನಗಳ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿಹೋಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಭರತ ಖಂಡದ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನದ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಮಾನವ ಜಾತಿಗೇ ಆದರ್ಶಭೂತರಾದರು. ಅವರ ವಿಚಾರ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಉಪದೇಶವು ಇಂದಿಗೂ ಅಚ್ಚಳಿಯದಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲಗತಿಯಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ಯುಕ್ತಿವಾದವೆಂಬ ಆವರಣವು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಉಪದೇಶವು ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಂತಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಅವರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ನಿಖಿಲ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ವೇದ, ದರ್ಶನಶಾಸ್ತ್ರ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಪುರಾಣ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾಗಿದೆ. ಆ ತಪಸ್ವಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಶೋಕ, ಭಯ, ರೋಗಗಳ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರವಾಗಿದ್ದಿತು. ಫಲಾಹಾರಿಗಳಾದ ಆ ಮಹಾತ್ಮರು ಮಾನವಕೋಟಿಯ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಅವರ ಸಂಯಮವೂ ಅವರ ನಿರ್ಮಲ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಅವರ ಉಜ್ವಲ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವೂ ಎಲ್ಲವೂ ಆದರ್ಶಭೂತಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಪವಿತ್ರಮಯವಾದ ಆ ಕಾಲವನ್ನೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನವನ್ನೂ ಸ್ಮರಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ರೋಮಾಂಚನವಾಗದಿರದು! ಕಾಲಚಕ್ರದ ಪರಿಕ್ರಮದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಮಿರುಮಿರುಗುವ ನವೀನ ಸಭ್ಯತೆಯು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿತೋ ಹಾಗೆ ಹಾಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯೂ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಡಂಬರವೂ ಉದಯವಾಗಿ, ಅತಿವೇಗದಿಂದ ಬೆಳೆ

ಯುತ್ತ ಬಂದಿತು, ಜನಗಳು ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗಸಾಮುಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತರಾಗಿ ವಿಷಯೈಕಲೋಲುಪರಾದರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಕಡೆಗೇನಾಯಿತು ? ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ, ಶೋಕ, ದುರಾಶೆ, ಮೋಸ, ಅಲ್ಪಾಯು, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದು ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾದ ಜನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಿತು.

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹಿಗಳೂ ಎಷ್ಟು ಕಾರ್ಯ ಪಟುಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಹಸಿಯ ಕಾಳುಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟು. ಕುದುರೆ, ಎತ್ತು, ಕತ್ತೆ, ಮುಂತಾದ ಪರಿಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಹಸಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ನಿರೋಗ ಮತ್ತು ದೃಢಶರೀರದಿಂದ ಜನಗಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದು ಮನಗಂಡ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ವೇದನೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯು ಭಯಂಕರವೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಆ ವೇದನೆಯು ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ಇದೊಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಮನುಷ್ಯಜಾತಿಯು ಪಶುಜಾತಿಗಿಂತ ಕೀಳಾದುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪಶುಗಳು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಡೆದು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಮಾನವ ಸ್ತ್ರೀಯರಾದರೋ! ಅವರು ಅನುಭವಿಸುವ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯು ಶೋಚನೀಯವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋಮಂದಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಸಹ್ಯವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೂ ಕಡೆಗೆ ಸಂತಾನದ ಮುಖಾವಲೋಕನದಿಂದ ವಂಚಿತರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕ ಮಾನವರಿಗಿಂತಲೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿತಕ್ಕ ಪಶುಗಳೇ ಸಾವಿರಪಾಲು ಮೇಲೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿ, ತಿನ್ನುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ರಾಕ್ಷಸೀ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆ

ಘಾತಕವೂ ವಿಷಪ್ರಾಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸಿ ಲೋಕೋಪಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಇದನ್ನು ಈಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರಪಂಡಿತರು ಬಹು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಈಗ ಹೇಳುತ್ತಿರುವರು ! ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಸೌಮ್ಯಜೀವನದಕ್ರಮವನ್ನುಕೈಗೊಂಡು ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಆಶಾತೀತವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರ ಹಿಂದಿನ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಲೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಿನ ವರೆಗೆ ಜೀವ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುವುವೋ ಅಲ್ಲಿನ ವರೆಗೆ ಆಶೆ ! ಎಂಬುದೇ ನವೀನ ವಿಜ್ಞಾನ ಶೋಧಕರ ಮತವಾಗಿದೆ. ಈ ಮತವನ್ನು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಮರ್ಥಿಸಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಆಹಾರವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭೋಜನವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸ ತಕ್ಕ ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗುಣವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೆಂಬುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬೇನೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗೂಢ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರೂ ಅರಿತಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇಕೆ ! ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಸಹ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ವಾಚಕರು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ತಿಳಿಯದೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನುಮಾಡಬಾರದು. ಯಾರಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಒಂದುದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೇರಿನಂತೆ ಹಸಿಯ

ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು (ಕಾಬೂಲ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ) ಆರಂಭಿಸಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸೇರಿನ ವರೆಗೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಅಳತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುತ್ತಮ.

ಯಾರು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಭೋಜನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೋ, ಯಾರು ಇಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ರಕ್ತದಿಂದುದಯಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ, ತೇಜೋಹೀನರಾಗಿ ಜೀವದ ಹೆಣದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವರೋ, ಅವರಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಜನಕವಾದ ಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಶಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನುಬಹಳವಾಗಿ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಣೆಗೆ ಒಂದು ಪೌಂಡು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ಅವರೇ ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸಿ ಅವರ ರೋಗವನ್ನುಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನೂಬಿಟ್ಟು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೃಷ್ಟಪುಷ್ಟರಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಆ ಫ್ರಾನ್ಸಿನಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನೇ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವೆಂದು ಹೇಳಿರುವರು.

ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲು ವಾಯು) ರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಒಬ್ಬ ಲಂಡನ್ನಿನ ಡಾಕ್ಟರರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಸೇವು, ಮರಸೇವು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪಂಡಿತರು ‘‘ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಸಿನ ಕ್ಷಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ, ಕೀಲುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಇತರವಿಧ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕ್ಷಾರವು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಔಷಧಿಯೇ ಇಲ್ಲ’’ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಚರ್ಮರೋಗದ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಒಬ್ಬ ಯೂರೋಪಿನ ಡಾಕ್ಟರರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು ವಿದೇಶದ ಉಚ್ಚಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದು ಬಂದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಸುಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ದೋಷದಿಂದುಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ‘‘ಫ್ರೂಟ್‌ಸಾಲ್ಟ್’’ ಮುಂತಾದ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹುಚ್ಚನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಜನಕವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಮತ್ತಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗತರಾಗುವುದು ದುಡ್ಡಿನ ಅಪವ್ಯಯವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ಅಲ್ಲ’’ ಎಂದು ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿರಸದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ಷಾರವು, ಆಮ್ಲವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೃತ್ರಿಮ ಔಷಧಿಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಹೊಂದಲಾರವು. ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಡಿತರು ಹಣ್ಣುಗಳ ತತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದಿಡಬಲ್ಲರೇ ಹೊರತು ನಿಜವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಲ್ಲವೆಂಬುದು ಖಂಡಿತ. ನಿಜವಾದ

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಗೆಯು ಜನಗಳಿಗೆ ಇರುವುದೋ ಆ ನಂಬಿಗೆಯು ಈ ಕೃತ್ರಿಮಗಳಾದ ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಸಂಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣು ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪರಮೇಶ್ವರನಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಭೋಜನವಾಗಿದೆ. ದಯಾಮಯನಾದ ಈಶ್ವರನು ಶರೀರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವನು. ಆದುದರಿಂದ ಶರೀರಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವವು ಮತ್ತಾವ ಕೃತ್ರಿಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣನ್ನುಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತಾವ ಪದಾರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಜೀವನದ ಮರ್ಮವನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ಜನಗಳು ಮೇಧಾವಿಗಳಾಗಬೇಕಾದರೆ, ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಪಶುಗಳಂತೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಥವಾ ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಯಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಶರೀರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಸಂಪಾದಿಸಿ ಧೀರ್ಘಜೀವಿಗಳಾಗಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು:—ಸಿಹಿ,ಪುಷ್ಟಿಕರ, ರುಚಿಕರ, ವಾಯುನಾಶಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಪ್ರಮೇಹ ನಾಶಕ, ಶರೀರದ ವರ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವ್ರಣ - ಕಫ - ರಕ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು, ಚಾಕಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿಂದಲೇ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ಹಗುರವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ, ಶೀತಲವೂ, ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯದಿರುವುದೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಾಕಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಧಾತುಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ, ಬಲವರ್ಧನವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಬಲದಾಯಕ, ವಾತನಾಶಕ, ಭೇದಿಕರ, ಕಫವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರು

ವುದಾದರೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣು ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ರುಚಿಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಮತ್ತು ಬಲವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ, ಸಾಪಕಾತದಿಂದ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಧಾತುಗತ(ಒಳ)ಜ್ವರದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ-ವಿಷಮಜ್ವರ ರಕ್ತವಿಕಾರ-ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ನೇತ್ರರೋಗ ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳು ಗಿಡದಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಿರುವುವು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನಾಗಲಿ,ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆಯಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯದಾಗಿರುವ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯು ಒಗರು ಮತ್ತು ಹುಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಬಲಿತಿರುವಕಾಯಿಯು ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳೊಳಗೆ ಕಸಿಗಿಡದ ಹಣ್ಣುಗಳೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಜನಂತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಮಧುರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನುವರ್ಣಿಸದಿರತಕ್ಕ ಕವಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಪಲ್ಲವವು ಭಾವುಕರಾದ ಕವಿಗಳ ಭಾವವನ್ನು ಭವ್ಯಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ತೊಗಟೆ, ಬೇರು ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ಅವಯವಗಳೂ ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಗೈಲಿಕ್ ಏಸಿಡ್, ಸಾಇಟ್ರಿಕ್ ಏಸಿಡ್, ಟಾರ್ಟರಿಕ್ ಏಸಿಡ್, ಮಲಿಕ್ ಏಸಿಡ್, ಇಷ್ಟು ಏಸಿಡ್ಡುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

೧. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಬಿಲ್ವಫಲದ ಒಳಗಿನ ತಿರುಳು ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಧತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಭೇದಿಯು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪. ಹಳೆಯ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ತಂದು ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಚೂರ್ಣದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲುಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಸಲ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅತಿಸಾರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಚಕ್ಕೆ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪ್ರಮೇಹ, ಅರುಚಿ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡ್ಡೆ, ಜ್ವರ, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ, ಶುಂಠಿ, ಅತಿಬಜೆ, ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ, ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ೩೬ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಾಲುತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರದೊಡನೆ ಬಂದಿರುವ ಭೇದಿ, ರಕ್ತದ ಭೇದಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಗುಣವಾಗು ತ್ತವೆ.

೮. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನಬೀಜ ಮತ್ತು ಬಿಲ್ವದತಿರುಳು ಇವೆರಡನ್ನೂಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ೧ ತೊಲ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವು ಹೆಸರಿಲ್ಲದೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣದೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೃಮಿಗಳಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ನವೆಯಾಗುತ್ತ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೃಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೯. ಮಾವಿನ ಎಳೆಯ ಹೀಚುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುನೋವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦. ಮಾವಿನ ಎಲೆ,ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ,ಜಡೆಹತ್ತಿ ಗಿಡದ ಕಾಯಿ, ಬೇಲದ ತಿರುಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು,ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೃಮಿಗಳು ಸೇರಿರುವುದು, ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೧. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ಇಪ್ಪೆಯ ಎಲೆ, ಆಲದ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಅರೆದು ಉಂಡೆಯ ನ್ನುಮಾಡಿರಿ, ಈ ಉಂಡೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆಯ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ನೀರು, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಯಿಂದ ಕುದಿಸಿರಿ, ನೀರು ಇಂಗಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ದರೆ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯ ಬೀಜ, ಮತ್ತು ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತಂದು ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ೧ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ೧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯು

ವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಬೂರುಗದ ಎಲೆ, ನೆಲ್ಲಿಯಎಲೆ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀರನ್ನು ಹಾಕದೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಅತಿಸಾರವೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೪. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜದ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೫. ಮಾವಿನ ಚಕ್ಕೆ ೧ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧದಂತೆ ಅರೆದು ಹೊಕ್ಕಳದ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಭೇದಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೬. ಆಮಚೂರು (ಮಾವಿನ ಕಾಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟಿರುವುದು) ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಪ್ಪೆಯ ಹೂವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮುಳ್ಳುಜಾಲಿಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಯ ಕಾಯಿಯಷ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿದು ಉರಿ ಚಳುಕುಗಳು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಈ ೨ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರು ೧೦-೧೫ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

೧೭. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ಮಾವಿನ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ತಂಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೮. ಮಾವಿನ ಮರದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ಕೆಯ ಎರಡು ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕ ಶೋಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು, ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾವು ನೊರೆ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ರಸ ಸುಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ತಡಮಾಡಕೂಡದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ ಮೇಹಜಾಡ್ಯವು (ಮೂತ್ರದ್ವಾರದೊಳಗಿನ ವ್ರಣವು) ೭ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ ಮತ್ತು ಚಂಡುಹೂವಿನ ರೇಕುಗಳು ೧೫ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಸೇರು ಶುದ್ಧವಾದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಹೂವಿನ ರೇಕುಗಳು ಕರಗಿ ಹೋದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಒಂದು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೂವು ಸಹಿತವಾಗಿಯೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಭದ್ರ ಪಡಿಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦. ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ೨ ತೊಲ ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ೨ ತೊಲ, ತಾರೆ ಕಾಯಿ ೧ ತೊಲ, ಕಬ್ಬಿಣದ ನುಣ್ಣಗಿರುವ ಪುಡಿ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಇನ್ನಾವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಬ್ಬಿಣದ ಗಡಾರಿಯಿಂದ ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಮರುದಿನ ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಬಂದಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

೨೧. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಳತೆ ೪ ಸೇರು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೨ ಪೌಂಡು, ತುಪ್ಪ ೨೦ ತೊಲ, ತುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ೧೦ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೫ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೨॥

ತೊಲ, ನೀರು ಅಳತೆ ೧ ಸೇರು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರಸವು ಗಟ್ಟಿಯಾದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಧನಿಯ, ಬಿಳಿಯ ಜೀರಿಗೆ,ಚಿತ್ರಮೂಲ, ಲವಂಗಪತ್ರೆ, ನಾಗಕೇಸರ, ದಾಲಚೀನಿ, ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ, (ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ) ಮೋಡಿ, ಶುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಮೇಲಿನ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ತಣ್ಣಗಾದಮೇಲೆ ೧೦ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ "ಆಮ್ರಪಾಕವು" ಅತ್ಯಂತ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಕ್ಷಯ, ದಮ್ಮು, ಅರೋಚಕ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ,ರಕ್ತವಿಕಾರ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಪುಂಸತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಈ ಪಾಕವು ಸಂಜೀವನದಂತಿದೆ. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು, ಬಾಲಕರು, ಮುದುಕರು, ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಹಳ ದೃಢವಾಗಿ ಬಲ ವರ್ಣಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸೇವುಹಣ್ಣು :—ಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ ರಸದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದು, ವಾತ ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಕ, ಶೀತಲ, ರುಚಿಕರ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಉನ್ಮಾದನಾಶಕ ಮತ್ತು ತಲೇನೋವು-ಉನ್ಮಾದ-ಮೂತ್ರದ ಹರಳು ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಅನೇಕವಿಧ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ಔಷಧಗಳು ಹೊರಹೊರಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ''ಫಾಸ್ ಫರಸ್'' ಎಂಬುದೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ನರಗಳಿಗೂ ಮೆದಳಿಗೂ ಫಾಸ್‌ಫರಸ್ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಈ ಫಾಸ್‌ಫರಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತ ರಾಗಿ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ವಸ್ತುವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂ ದಿಲ್ಲವೆಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಫಾಸ್‌ಫರಸ್ಸಿನ ಸಂಪರ್ಕ ದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಯಃ ಬಹು ಬೆಲೆಯವು ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನರಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟಿರುವರು. ನೂರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾದರೂ ಈ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವವನು ಸಿಗುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟ. ಈ ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತರೇ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾರೆ ! ಇಂತಹ ಧನಿಗಳು ಈ ಬಹು ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಗಳಿ ಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ! ಇಷ್ಟಾದರೂ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಹೊಂದದೆ ವ್ಯಸನಪಡು ತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಣವಂತರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು, ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೇವುಹಣ್ಣೊಂದನ್ನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಯಥೇಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸೇವಿನಲ್ಲಿ ''ಫಾಸ್‌ಫರಸ್'' ತತ್ವವು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪರಿಮಾಣದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನರಗಳಿಗೂ ಮೆದಳಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವಂತಾಗುವುದು, ಭ್ರಮೆ, ಕಳವಳ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿಡುಗುಟ್ಟುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಎರಡು ಸೇವುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತ ಬನ್ನಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ನರಗಳ ಮತ್ತು ಮೆದಳಿನ ಬಲವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನಾಗಲಿ ಸೇಬಿನ ಟೀಯನ್ನಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇಬಿನ ಟೀ—ಉತ್ತಮವಾದ ಸೇವನ್ನು ತಂದು ಮೊದಲು ತೊಳೆಯಿರಿ, ಆದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯ ಬೇಡಿ, ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹಾಕಿ, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವಾದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಂತಾಪ, ಕಳವಳ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೇವುಹಣ್ಣು ಸಂಧಿವಾತ (ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ರೋಗಕ್ಕೂ ಪರಮೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಸಂಧಿವಾತರೋಗ ಬಂದಾಗ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ "ಮಾಲಿಕ್ ಏಸಿಡ್" (Malice acid) ಎಂಬ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದಂತಿರುವ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡ ತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸೇವಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇನ್ನಾವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸೇವನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಈ ರೋಗವು ೧೦-೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ) ಅವರು ದಯವಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸೇವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ಜತೆಗೆ ಹೊಸಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸೇವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿಸಗಳ ವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬೀ ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣವು ಬರು

ತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ನರಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಶಕ್ತಿಯು ಬಂದು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಕ್ರಮವು ಸರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ತೆಳ್ಳಗೆ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ತಲೆಯು ಹೊಡೆಯದೆ ಸೇವಿನ ಮಧುರವಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತು ನಿಮಗೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ರೋಗದಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ರೋಗವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಕಷ್ಟವು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಪ್ರತಿದಿನದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗದಿಂದ ನೂರಾರು ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಸೇಕಡಾ ೮೦ ಜನಗಳಿಗೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉಟ್ಟುವುವು. ಯಾವಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವುಂಟಾಗುವುದೋ ಆಗ ಮುಖವು ಬಿಳುಪಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧಾರಣ ಜ್ವರವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಶರೀರದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಭಯಂಕರ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇವು ಯಕೃತ್ತಿನ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಜೀವನದಂತಿದೆ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಎರಡೆರಡು ಸೇವುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಅಥವಾ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಸೇವಿನ ಟೀಯನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು:—ಹುಳಿ, ಒಗರು, ಸಿಹಿ ರಸಗಳುಳ್ಳುದು, ಅತ್ಯಲ್ಪವಾದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ವಾತನಾಶಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದುದು, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸದಿರುವುದು. ವಿಶೇಷ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತ ವಾತಗಳನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಾಲು ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ತಾರೇಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪. ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜ ೮ ತೊಲ, ಸಕ್ಕರೆ ೧೨ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ೧ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ೧ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ೧ ತೊಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅರೋಚಕವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೀನಸ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೫. ೮ ತೊಲ ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೩೨ ತೊಲ, ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆಯ ಚೂರ್ಣ ೪ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅರುಚಿಯು ನಾಶವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೬. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು=ತೂಕ, ಬೂರಗದಎಲೆ= ತೂಕ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಸೌಂಪು= ತೂಕ, ಸುಟ್ಟುಕರಕಾಗಿರುವ ಗಸಗಸೆ =ತೂಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು, ಎರಡೆರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗ

ಳಿಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

೭. ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹಸಿಸಿಪ್ಪೆ ೧ ತೊಲ ಮತ್ತು ಕೊಡಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ ಇವೆರಡನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ೧೬ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೨ ತೊಲ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೮. ದಾಳಿಂಬೆಯಮೊಗ್ಗು, ತುಲಸಿ ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ೩-೪ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೯. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಹೂವು, ಗರಿಕೆ, ಹಸಿ ಅರಗು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನಸ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೦. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಬೇಲದ ಎಲೆ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿನಬೇರು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಮಂಡಲದ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಂಜನವನ್ನೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

೧೧. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು, ಕಾಚು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಕಲ ವಿಧ ಪ್ರಮೇಹಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೧೨. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೩. ದಾಳಿಂಬೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ೩ ತೊಲ, ಕಾಚು ೩ ತೊಲ, ಅತಿ ಮಧುರ ೩ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಲವಂಗ ೩ ತೊಲ, ಬೂರಗದ ಬಂಕೆ ೩ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿಷ್ಟರೆ ಸಕಲವಿಧ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೪. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಸಿಹಿ ದಾಳಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಸೇರು ರಸದಲ್ಲಿ ೨॥ ಸೇರು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿರಿ, ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ ಬಿದರುಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಧನಿಯಾ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಸಕ್ಕರೆ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜ ಬಿಲ್ಪದ ತಿರಳು, ಪುದೀನಾ, ದಾಲಚೀನಿ, ಜಾಕಾಯಿ, ನಾಗಕೇಸರಿ, ಶುಂಠಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ತಂದು ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಳಗಿಳಿಸಿ ಬೇರೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಈ "ದಾಡಿಮಾವಲೇಹ"ವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿ, ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು—ಗಿಡದಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ, ಅತಿ ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರಮೇಹ-ಶೂಲ-ಕ್ಷಯ-ಪಿತ್ತವಿಕಾರ-ದಾಹ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ಅತ್ಯುಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಗಂಟಲು-ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಭಾವವು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. "ಇನ್‌ಫ್ಲೂಎಂಜಾ" ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ರಾಮಬಾಣದಂತಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ರೋಗದ ಆಕ್ರಮಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಆಕ್ರಮಣವಾದರೂ ಎದೆಗುಂದದೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇತರವಿಧ ಆಹಾರ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತ ಕಾಯಿಸಿದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯವು ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ "ಕ್ವಿನಾಯಿನ್ನಿನ" ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದುಭಾಗ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅಸ್ಥಿಜ್ವರ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕರವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ದುರ್ಬಲತೆ ಯುಂಟಾದಾಗ ಕಿತ್ತಳೆಯನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಂದಾಗ್ನಿಯ ರೋಗಿಯು ಕಿತ್ತಳೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಜೀರ್ಣವಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮೂರ್ಛೆರೋಗದವರಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನುಮಾಡಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಟೀಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದು. ಚೂರ್ಣವು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಕೆಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಕಿತ್ತಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀವು ಮನೆಗೆ ತಂದಾಗ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸುಲಿದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ! ಒಂದು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ

ಹಾಕಿ ಒಂಬತ್ತು ಕಡೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಬಿಡಿ ಅದು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ತುರಿ, ಇಸಬು, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಒಂದು ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊಂಗೆಯ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆ, ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದರೊಡನೆಯಾದರೂ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಸಿ ಬಿಡಿ ಎಂತಹ ಚರ್ಮರೋಗವಾದರೂ ಆಗಿರಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತುರಪಡಬೇಡಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಔಷಧ ವಾದರೂ ಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರದು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ—ಸಿಹಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶೀತಲವಾದುದು, ಮಲವನ್ನು ಸಡಲಿಸು ವುದು, ಸ್ವರವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ-ಜ್ವರ-ಉಬ್ಬಸ-ಬಾಯಾರಿಕೆ-ಉರಿ-ಕ್ಷಯ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನೂ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಗುಣವಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗಿರುವ ರಸಧಾತುವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಆ ರಸವನ್ನು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಅಜೀರ್ಣರೋಗಿಯು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಪ್ರವಾಹವು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನಂತೆ ಪ್ರಸರಿ ಸುತ್ತದೆ. ಕಂಠಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಿಷ್ಟಾನ್ನಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನ್ನೆತ್ತುವುದಕ್ಕಾಗದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಯು ಅಥವಾ ಕ್ಷಯದ ರೋಗಿಯು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಣ್ಣಾದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಿರಿ, ಮಕ್ಕಳು ಜನ್ಮ ದಿಂದಲೇ ದುರ್ಬಲರಾಗಿದ್ದು ಅವಯವಗಳು ಪುಷ್ಟವಾಗದಿರುವಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮದಿಂದ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಿ, ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರಗುಣವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು

ಅಗಿದು ರಸ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಬೀಜವನ್ನು ಉಗುಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಬಾಯಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಪ್ರಭಾವವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ತಲೆಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸ್ಪಂದನವು (ಹಾರುವಿಕೆ) ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಿಹಿಯಾದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣಸಂಬಂಧವಾದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಕೀಲುನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ನಾನು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಂಧಿವಾತದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವು ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಇದರ ಸಂಗಡ ಕಾಯಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದಿತು.

ಉತ್ತರಭಾರತದ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧವೈದ್ಯರುಗಳು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಸಂಧಿವಾತರೋಗವನ್ನು ಗುಣಮಾಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಯಮಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ಚಟದವರಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗತಕ್ಕುದಲ್ಲ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯುಂಟಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಸುಣ್ಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವಂತಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ರಸ ಮತ್ತು ತಿರುಳನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು.

ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ದೊರೆಯದಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಸಣ್ಣದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ದ್ರವ ವಸ್ತುವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆನಂದವನ್ನೀಯುವ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಪಾನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸವುಂಟಾಗಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಬಹಳ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವವು ಹಾಲಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಅವರಿಗೆ ಈ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಬಹುಕಾಲದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಜನ್ಮಾಂತರದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಜನಗಳು ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ನಿಯಮದಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ, ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಸುಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದಾದರೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚಿನ ಟಾಣಿಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗದಿರುವ ಗುಣವು ಈ ಅತಿ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾದ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಲಗೆಯ ಹಿಡಿತ, ಇವುಗಳು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಇದೊಂದನ್ನೇ ಕುಡಿಯತಕ್ಕವರಿಗೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಜೀವನವು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಟೀ—ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಉತ್ತಮವಾದ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಂದು ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಬೇಗನೆ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಅನಂತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿರಿ, ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತ ಬಂದಾಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಡಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಎರಡು ಪಾವು ನೀರು ಉಳಿಯುವುದೋ ಆಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ

ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬೇಕಾದರೆ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧. ಒಣಗಿದ ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ೩ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಅತಿ ಮಧುರ ೩ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಕಾಯಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನುಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು, ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೫ ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಶೀತದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ನೆಗಡಿಯು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಒಣಗಿದ ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ, ಚಿರಾಯತ, ಪರ್ಪಾಟಕ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಧನಿಯಾ, ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ಮುಡಿವಾಳ,ಆಡುಸೋಗೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ೨ ತೊಲ ದಷ್ಟನ್ನು ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜ್ವರ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಭ್ರಮೆ, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಅಳತೆ.

೩. ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಚೋರ, ಮರದರಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಚಿರಾಯಿತ, ದೇವದಾರು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಬೇವಿನಚಕ್ಕೆ, ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿ, ಓಮ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಕಷಾಯ ದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ಜ್ವರಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಒಂದು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಬೀಜ ವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು, ಆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯೊಳಗೆ ೧ ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ದಾಲಚೀನಿ, ೧ ಗುರುಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ತುಂಬಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಸಕಲವಿಧ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಮತ್ತು ಕಫವು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಗರ್‌ಗರ್ ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ ನಿಂತುಹೋಗುವು ದಲ್ಲದೆ ಕಫದ ಕೆಮ್ಮು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫. ಎರಡು ತೊಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ಎರಡು ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟು, ಮೂತ್ರದ ಹರಳು ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ವಿಕಾರ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುವುವು.

೬. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಮೃದುವಾದ ಎಲೆ ೧೪॥ ತೊಲ, ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಒಣಗಿರುವುದು) ೫ ತೊಲ, ನೆಗ್ಗಲಿ ಮುಳ್ಳು ೪ ತೊಲ, ಕರಬೂಜದ ಬೀಜ ೧ ತೊಲ, ಸೌಂಪು ೧ ತೊಲ, ಕಿರುಕ ಸಾಲೆ ಬೇರು ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಟ್ಟಿ, ೫ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿರಬೇಕು, ಅನಂತರ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು, ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ೨॥ ಪೌಂಡು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ತರಬತ್ತಿನ ಪಾಕವು ಒಂದನಂತರ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತ್ಮರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

೭. ಎರಡು ತೊಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ನಿಂತಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ ೨ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಲು, ಉರಿಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ಮೂತ್ರಸಂಬಂಧವಾದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತವೆಂದು "ಹಕೀಮ್ ಜಕರಿಯಾ" ಎಂಬುವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು—ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಬಲಕರ, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ-ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ-ಮೇಹರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಯು-ಸಿಹಿ, ಶೀತಕರ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯುವುದು, ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗದಿರುವುದು, ಕಫನಾಶಕ

ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತ-ಬಾಯಾರಿಕೆ-ಉರಿ-ಕ್ಷಯ-ವಾಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಗಾಯಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾವಿಧದ ಬಾವುಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕರಳುಗಳ ಬಾವಿನ ಮೇಲೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಮಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ವರೆಗೆ ಮಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣೇ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇಕಡಾ ೯೫ ರಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತತ್ವವಿದೆ. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸುಲಿದು ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಎಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರುಮಾಡಿ, ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಸೆಯುವ ಗುಂಡಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಳುಗಳ ಬಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಸುಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತವಾಗಿ ೨೦-೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಂಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಸುಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಣಕರವಲ್ಲ.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಶ್ವೇತಪ್ರದರ (ಬಿಳುಪು) ರೋಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಹಜಾಡ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಯೋಗವು ಬಹಳ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ಪಾವಿನಂತೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮಂತಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆಯಬೇಕು, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ತೊಲ ವಾಲಚೀನಿ, ಒಂದು ತೊಲ ಲೋಧ್ರದ ಚಕ್ಕೆ, ಆರೆಹೂವು, ಕಾಡು ಏಲಕ್ಕಿಕಾಳು ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ತುಂಠಿ ||| ತೊಲ, ಮಾಪಾಳದ ಕಾಯಿ ಕಾಲು ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ೧ ರಿಂದ ೨ ತೊಲಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಇರುವುದರಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನುಕಿತ್ತಳೆಯ

ತಸದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಟು ತಗಲಿದ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ತರಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಊತವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಬ್ಬ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾಳೆ.‘‘ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಶೂಲರೋಗಿಣಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು ಹೋಗುವಾಗ ಬಾರ್ಲಿಯ ಗಂಜಿ, ಕೆಲವು ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮತ್ತು ಎನಿಮಾ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಗಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಿಣಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಲಾಗಿ ಆ ಹುಡುಗಿಯು ಭೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಹಿಸಲಾರದ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ಆಗ ನಾನು ಮೊದಲು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಎನಿಮಾಕೊಟ್ಟೆನು, ಒಂದು ಪಾಯಿಂಟ್ ಬಿಸಿನೀರು ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಕರುಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ನೀರು ಹೊರಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಬಾರ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿದೆನು, ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಸೆದು ಕೆನೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆನು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಬಾರ್ಲಿಯ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಕೂಡಿಸಿದೆನು, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಪ್ರದವಾದ ದ್ರವವನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡೆನು, ಈ ದ್ರವವು ಕರುಳಿಗೆ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕರುಳಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಯಿತು. ನೋವು ಆ ಕೂಡಲೇ ನಿಂತುಹೋಯಿತು ಹುಡುಗಿಯ ಪ್ರಾಣವು ಉಳಿಯಿತು.’’

೨. ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಕಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸುಲಿದು ಒಂದು ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಐದು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗಡೆ ಅದುಮಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ ಅನಂತರ ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಜು ಬೀಳುವ ಕಡೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ಮೊದಲು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅನಂತರ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನೂ ತಿಂದುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ವಾಯು

ವಿನ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೩. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹುದಿನದ ಕೆಮ್ಮಲು, ಎದೆಯನೋವು, ದಮ್ಮು, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ಕೆಲವು ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ, ಆ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕಿವಿಚಿ ಕೆಸರಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಭಾವವು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆ ಕೂಡಲೇ ಉರಿಯೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಂಜಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ತಿಂದುಬಿಡಿ ಈ ಉಪಾಯದಿಂದ ಉಬ್ಬಸವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಬಾಳೆಯ ಹೂವು,ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಹೂವು, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಉಬ್ಬಸವು ಕ್ರಮದಿಂದ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಕಾಡುಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಮಾಡಿ ಎರಡಾಣೆತೂಕ ಈ ಬೂದಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ಗುಣವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ಚಾಂಚಲ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಕಗಳಾದ ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧವನ್ನೂ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆ

ಕಾದರೂ ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಪ್ರಾಜ್ಞ ರಾದವರ ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

೯. ಬಾಳೆಯ ಗಿಡದ ರಸದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಿಷ ನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಾವು ಕಡಿದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ, ವಿಷವು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದು ಬಿಡಿ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವುದನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮಾತ್ರ ಹೋಗಬೇಡಿ ಯಾವುದೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಸೀಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಬ್ಬನ ಪ್ರಾಣವನ್ನುಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುವಿನ ಜನ್ಮವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದಲ್ಲವೆ? ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿದ ನಂತರ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ "ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್‌ಮಾಂಗ್‌ನೆಟ್" ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟಿರಿ, ಮುಳಗಿಸಲು ಆಗದಂತಹ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ತೋಯಿಸಿ ಹಿಂಡುತ್ತಿರಿ, ಈ ಔಷಧಿಯು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಚಾಕಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೀಳಿ ಅಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ, ಈ ಕಡೆಗೆ ಬಾಳೆಯಗಿಡವನ್ನು ಕಡಿದು ದಪ್ಪಗಿರುವ ಭಾಗದಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಎರಡೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟನ್ನು ೫-೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿದು ಅನೇಕರ ಪ್ರಾಣವು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆಂದು ಲಾಹೋರಿನ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ "ಬಾಳೆಗಿಡದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಭಯಂಕರವಾದ ಘೋರ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ರಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ವಿಷಯವು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದಿತೆಂದೂ ಆ ಪಂಡಿತರೇ ಹೇಳಿರುವರು.

೧೦. ಬಾಳೆಯ ಕಂಭದೊಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ ದಿಂಡನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ತೊಲದಿಂದ ಒಂದು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ತಿಂದು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಕಲವಿಧ ಮೇಹ ಜಾಡ್ಯವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರರೋಗವು ಮತ್ತು ಸೋಮರೋಗವು (ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವವು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವುದು) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣು—ಅತಿಶೀತಲ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳಿಗೂ, ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನೀಯುವುದು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳ-ಎದೆ-ಮೂತ್ರಾಶಯ-ಕರಳು ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನಿತ್ತು, ಕ್ಷಯ-ಕೆಮ್ಮು-ಅಜೀರ್ಣ-ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಶುದ್ಧರಕ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಕೀವಾಗಿರುವ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಜೀಗನೆ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದು.

ಹೊಸ ಅಂಜೂರವು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುದು. ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಅಂಜೂರವನ್ನು ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಹಬೆಯಿಂದ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮ.

ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಅಂಜೂರವನ್ನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯತೊನ್ನು ಹಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ದಿನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅಂಜೂರವು ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಇದು ಮಲವನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಹೊರಗೆ ತರುವುದಾದುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಾಗಕೇಸರಿ ೫ ತೊಲ, ಡಾಳೆ ೨॥ ತೊಲ, ದಾಡಿಂಬೆಯ ಮೊಗ್ಗು ೨ ತೊಲ, ಕೊಹಸಿಗೆ ಚಕ್ಕೆ ೨॥ ತೊಲ, ಬಾಲಮೆಣಸು ೨

ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು (ಬೀಜತೆಗೆದು) ೩ತೊಲ, ದಪ್ಪ ಅಳಲೇಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ೨॥ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹಸಿಯ ಅಂಜೂರದ ರಸದಲ್ಲಿ ಏಳು ಸಲ ನೆನೆಸಿ ನೆನೆಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು, ಹಸಿಯದು ಸಿಗದಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರವನ್ನೇ ೧೦ ತೊಲ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ರಸದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ನೆನೆಸಬಹುದು. ಇದಾದನಂತರ ಒಣಗಿದ ಕರೀದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಬೀಜವಿರುವುದು) ಯ ಕಷಾಯ ದಲ್ಲಿ ೭ ಸಲ ನೆನೆಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ರಸವೆಲ್ಲಾ ಇಂಗಿ ಹೋಗಿ ಒಣಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ೧೪ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ೨ ತೊಲ ಬಿದರುಪ್ಪು, ।।। ತೊಲ ಪಚ್ಚೆಕರ್ಪೂರ, ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ತೊಲದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ಗುಟುಕು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು, ಬಿಳುಪು, ಹಳದಿ, ಮುಂತಾದ ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರದರರೋಗವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಮೃತ್ಯುವಿನಂತಿರುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ಒಂದು ತೊಲ ಮತ್ತು ಅತಿಮಧುರ ಒಂದು ತೊಲ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧಪಾವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಧಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿರಿ, ನೀರು ಹೋಗಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿವಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಇಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತೊಲ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯುಷ್ಣ ದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರ ೨,ಒಣಗಿದ ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ೭,ಸೌಂಪು ಕಾಲು ತೊಲ, ಸೋನಾಮುಖಿ ಅರ್ಧತೊಲ,ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಕಾಲು

ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಸಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕು ನೀರು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಭೇದಿಗಳಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೆಗಡಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಯ ಜತೆಗೆ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭ ದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಸೋನಾಮುಖಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿ ಹೊಟ್ಟೆಯವರು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಅಳತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ಬೋರೆ) ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣು—ಇದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದು ಸಣ್ಣದು, ಬಹಳ ಸಣ್ಣದು ಎಂಬ ಮೂರು ಜಾತಿಗಳಿವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ, ಶೈತ್ಯಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಯೂ, ಪಿತ್ತ-ದಾಹ-ರಕ್ತ ವಿಕಾರ-ಕ್ಷಯ-ನೀರಡಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಭೇದಿ ಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳದೂ, ವಾತ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೂ ಭೇದಿಕಾರಿಯೂ, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನ ವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣು, ಹುಳಿ, ಒಗರು, ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಭೇದಿಕಾರಿಯೂ, ವಾತ ಪಿತ್ತ ನಾಶಕವೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುವುದಲ್ಲ. ಹಳದಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದೂ, ಅಗ್ನಿ ವರ್ಧಕವೂ, ಆಯಾಸ, ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಎಲಚಿಯು, ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಕಾಲರಾ ಬರುತ್ತದೆ ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯು ತುಂಟತನ ಮತ್ತು ಹದ್ದು ಮೀರುವಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವವು ನರಗಳ ಮಂಡ

ಲದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವನಾದರೂ ಹುಡುಗನು ತುಂಟನಾಗಿ, ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ! ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪರಿ ವರ್ತನೆಯುಂಟಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಧೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ತುಂಟತನ ಮತ್ತು ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ಸಿಡುಕುವಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

೧. ಎಲಚಿಯ ಕಷಾಯ :—ಮೂವತ್ತು ತೊಲ ಒಣಗಿದ ಎಲಚಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೇರು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಆ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ನೀರು ಹೋಗುವ ವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಂಡು ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಸಿಬಿಡಿ.

೨. ದಪ್ಪಜಾತಿಯ ಎಲಚಿಹಣ್ಣಿನ ರಸವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ರೀತಿ:—ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ, ಮತ್ತು ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅನಂತರ ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಸೇರು ರಸಕ್ಕೆ ೧೦ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಬಿಡಿ, ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹಾಕಿ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾಲು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿರಿ ಅನಂತರ ಸೀಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿರಟಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ಈ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಎರಡು ಚಮಚಗಳಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ಉಪ ಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೩. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಎಲಚಿ ಎಲೆಯ ಪೋಲ್ಟಿಸ್—ಅದ್ಭುತ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸ

ಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಜಲ್ಲಡಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಾದರೂ ಕಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬಿಡಿ, ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ, ಹೀಗೆ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಮೊಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಕಟ್ಟಿರಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಬಿಡಿ. ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟುಸಲ ಬೇಕಾದರೂ ಇದರಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ಎಲಚಿಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು, ಅತಿಮಧುರ ಹಸನಾದ ಕೋಷ್ಟ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿಧರೆ ಮುಡಿಮೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೫. ದಪ್ಪ ಎಲಚಿಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಡಿಮೆಗಳು ನಾತವಾಗುತ್ತವೆ.

೬. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳು ಬೆವೆಯುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭. ಎಲಚಿಯ ಗಿಡದ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವ ಕುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಎಲಚಿಯ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು, ಬತ್ತದ ಅರಳು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೯. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ತಲೆಯ ಕೂದಲಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬುಡಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ತಿಕ್ಕಿ ೨ ಗಂಟೆಗಳಾದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದು ಬಿಡಿ, ಕೂದಲು ೩೧ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಕಾಶಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಹಳ ಹೊಗಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೧೦. ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

೧೧. ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಎಲಚಿಯ ಎಲೆಗಳೊಡನೆ ಎಳ್ಳಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಗರವಾಸಿಗಳಾದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅರೆದು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

೧೨. ಎಲಚಿಗಿಡದ ಹಸಿಯ ಚಕ್ಕೆ, ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕರಿಯ ಮಣ್ಣು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ಅರೆದು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸ ಬೇಕು, ಈ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೧ ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯಕೂದಲುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತ ವೆಂದು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಒಂದು ಬಂಗಾಲಿ ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ ವಾಗಿದ್ದಿತು.

೧೩. ದಪ್ಪ ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪು ೬ ತೊಲ, ತುಲಸಿಯ ಎಲೆ ೬ ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೬ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ೩ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಎಲಚಿ ಕಾಯಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದ ರಿಂದ ಬಹಳ ಪುರಾತನವಾದ ವಾಂತಿಯ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖರ್ಜೂರ—ಶೀತಕರ, ಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ, ರುಚಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಹಿಯಾದುದು, ಪುಷ್ಟಿಕರ, ತೃಪ್ತಿಕರ, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪಿತ್ತವನ್ನು

ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾದರೆ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದುತ್ತಮ. ಬಹುಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ವಿರೋಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಖರ್ಜೂರದ ಸಿಹಿಯು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಲಾರದು. ಇದರ ಶರಬತ್ತನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

೧. ಖರ್ಜೂರದ ಶರಬತ್ತು:—ಐದು ಸೇರು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಂದು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಿ ಎಂಟು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನಾಲ್ಕು ಸೇರು ನೀರು ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ಶೋಧಿಸಿರುವ ನೀರನ್ನು ಪುನಃ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಪಾಕ ಬಂದನಂತರ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶೋಧಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ಶರಬತ್ತು ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಇತರ ಟಾಣಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸುರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ನಾಲ್ಕು ಖರ್ಜೂರಗಳನ್ನು (ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು) ಅರ್ಧ ಸೇರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿರಿ. ಕಾಯುವಾಗ ೧ ಗುರುಗಂಜಿ ತೂಕ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ೪ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿಬಿಡಿ. ಅರ್ಧಹಾಲು ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದುಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ೪೮ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವಿಶೇಷ ಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ ಅವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಹುಷ್ಟ ಪುಷ್ಟಗಳಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾಲು ದೊಡ್ಡವರಿಗೇ ಆಗಲಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಆಗಲಿ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆಗ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಫಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ, ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದ ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಜತ್ತದ ಅರಳು ಅತಿಮಧುರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ವಿಷಮಭಾಗದ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲದಂತೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಬೀಜವನ್ನುತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಅಫೀಮು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕಲ್ಪತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ವೀಳೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ನುಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಹೆಸರುಕಾಳಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೨ ಅಥವಾ ೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಅತಿಸಾರವಾದರೂ ೭ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫. ಪಿಂಡ ಖರ್ಜೂರ ೫, ಬೀಜದ ದ್ರಾಕ್ಷೆ (ಒಣಗಿದುದು) ೧ ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನು ೧ ಪಾವು ಹಾಲು ಮತ್ತು ೧ ಪಾವು ನೀರಿನೊಡನೆ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕುದಿಸಬೇಕು, ನೀರು ಇಂಗಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ತಡೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಶುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಪ್ರಾಯಃ ಮೂಲರೋಗವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೂಲರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

೧ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೨ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
೩ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ೪ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
೪ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ಬಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯವರಿಗೆ ಭೇದಿಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಚಟವು ಬಿದ್ದಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನವೇನಾದರೂ ಔಷಧಿಯು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅಂದು ಭೇದಿಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದುತ್ತಮ.

೬. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಆಸನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ಖರ್ಜೂರದ ಎಲೆ ೨ ತೊಲವನ್ನು ೧॥ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧಪಾವು ಉಳಿದ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ॥ ತೊಲ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಹೀಗೆ ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಭಯಂಕರ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೮. ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ೫ ತೊಲ ಪಿಂಡ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಮಲ ದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೯. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನಂತರ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಗೋಪೀ ಚಂದನನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಸೀಸೆ ಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ

ತೊಲದಂತ್ತೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲವಿಧ ಪ್ರದರವೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೦. ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜ ೫ ತೊಲ, ನೆಲ್ಲಿಯಚೆಟ್ಟು ೫ ತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ||ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನುಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಈ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ಕೆಂಡದಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಆಸನಕ್ಕೆ ಕೊಡುವು ದಾದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮೊಳೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಗೆಯು ಕೇವಲ ಆಸನಕ್ಕೇ ಸೇರುವಂತೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಗೆಯು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಮುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಶರೀರವ ನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದುತ್ತಮ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ

೧೧. ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪು, ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸಸುಣ್ಣ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೊಳೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಮೂಲದ ಮೊಳಕೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಗೆಯು ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೨. ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಖರ್ಜೂರ ೧೫, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರು ೧|| ತೊಲ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಜಜ್ಜಿ ೧|| ಪಾವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು, ಇದನ್ನು ಗರ್ಭವೇ ನಿಲ್ಲದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಋತು ಸ್ನಾನವಾದಂದಿನಿಂದ ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಗರ್ಭವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು—ಒಗರು,ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ,ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರು ವುದು, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕಫ ಸಂಬಂಧವಾದ, ಪಿತ್ತಸಂಬಂಧ

ವಾದ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ದಮ್ಮು-ಕೆಮ್ಮು-ಗ್ರಹಣಿ-ತೂಲ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ-ವಾಂತಿ-ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ-ಅರೋಚಕ-ಆಯಾಸ ವಿಷ-ದಾಹ - ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೇಹನಿವಾರಣೆ ಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ "ಕಪಿತ್ಥಂ ಸರ್ವದಾ ಪಥ್ಯಂ" ಎಂಬ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವು ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

೧. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಪಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪಿತ್ತವು ಶಾಂತ ವಾಗುವುದು.

೨. ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ಕಾಲು ತೊಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೩. ಬೇಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

೪. ಬೇಲದ ಚಕ್ಕೆ, ಇಪ್ಪೆಯ ಮರದಚಕ್ಕೆ, ಇವೆರಡು ಚಕ್ಕೆ ಗಳನ್ನುಕುಟ್ಟಿ ೨ ತೊಲ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನುಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಅಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಮೇಹವಾದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡ ಬಂಧುಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಮನೆಯ ಮುಂದಿರುವ ವೃಕ್ಷಗಳೇ ಕಲ್ಪ ವೃಕ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಬೇಲದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ರಸ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಯಚೆಟ್ಟನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಬೇಲದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸದ ವೇಗವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ನೇರಳೆಹಣ್ಣು—ಒಗರು, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮೇಹ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಭೇದಿಯನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದು,ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು,ಹೃದಯ (Heart) ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ರೋಗವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸ ಅಥವಾ ಕಷಾಯದಿಂದ ಗ್ರಹಣಿ-ಸಂಗ್ರಹಣಿ-ಅತಿಸಾರ—ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ - ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಹುಣ್ಣು (Sore Throat) ಆರುವುದು ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆಯ ಗಟ್ಟಿಕಷಾಯದಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುವುದು. ಇದರ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು, ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಮಾಡಿದ (Syrup) ತರಬತ್ತು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.

೧. ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅತಿಮಧುರದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೨. ನೇರಳೆಯಎಲೆ, ಮಾವಿನಎಲೆ, ೨ ತೊಲಗಳಷ್ಟನ್ನುತಂದು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ, ಅತಿಸಾರ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಷಾಯವು ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೩. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆ, ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ಬೂರಗದ ಎಲೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಬಹಳ ಭೇದಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆಸನದ ಒಳ ಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ, ದಾಳಿಂಬೆಯ ಎಲೆ, ಮುಡಿವಾಳ' ತುಂಗೆಗಡ್ಡೆ, ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ತಂದು ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನದಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭೇದಿಯೂ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ನೇರಳೆಯ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಂಕುಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕಂಕುಳಗಳ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೭. ನೇರಳೆಯಚಕ್ಕೆ, ಕಂಚುವಾಳದ ಚಕ್ಕೆ, ಬಕುಳದ ಚಕ್ಕೆ, ಬೂರಗದ ಚಕ್ಕೆ, ಈನಾಲ್ಕುಚಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಎರಡೆರಡು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿರಿ, ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದ ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನುತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಸನವನ್ನುತೊಳೆಯಿರಿ, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಎರಡು ವಾರಗಳ ವರೆಗೂ ಸಾಧಿಸಿ ನೋಡಿ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಅತಿಸುಲಭವೂ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ ಪಟ್ಟಣಿಗರು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡ ಬಂಧುಗಳಾದರೂ ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

೮. ನೇರಳೆಯ ಗಿಡದ ಎರಡೂವರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಏನು ಮಾಡುವುದಾಗದಿದ್ದರೂ ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳದೆ ಆ ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಹಕೀಮರು ಹೇಳಿರು

ತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾತನ್ನು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದುತ್ತಮ ಸರ್ಪ, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಡಿದಾಗ ಈ ಮಾತನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

೯. ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಗುಣವಾದನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ನೇರಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಲೆಯು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು—ಸಿಹಿ, ತಂಪು, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಕರ, ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಸ್ತಂಭನಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಹರೋಗ-ಕ್ಷಯ-ರಕ್ತಪಿತ್ತ-ಅತಿಸಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಂಪನ್ನೀಯುವುದು, ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದು, ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಮಲದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತ (ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ) ವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ೫ ಸೇರು, ಅತ್ತಿಯ ಚಕ್ಕೆ ೫ ಸೇರು, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಟ್ಟಬೇಕು, ಅನಂತರ ೨೦ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು, ಮೂರು ಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಇದನ್ನು ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ೫ ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶರಬತ್ತಿನ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲ ಎರಡೆರಡು ತೊಲ ಷರಬತ್ತನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸರೋಗವು ಅಡಗುತ್ತದೆ.

೩. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ನೊರೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ೧೫ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವೀರ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೪. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ಮೂರು ತೊಲದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಪ್ರದರರೋಗವೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವು ಬಹಳ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಮಂಡಲದ ವರೆಗಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೫. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಅತ್ತಿಯ ಒಳಚಕ್ಕೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ದರ್ಭೆಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಸೇವಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರದರರೋಗವು ೭ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೬. ಅತ್ತಿಯ ಬೇರಿನ ಮೇಲಿರುವ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತ (೪ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ರಕ್ತರೂಪವಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ೫ನೆಯ ೬ನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಗರ್ಭಪಾತ) ಇವೆರಡೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

೭. ಅತ್ತಿಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲ್ಲಿನಂತಿರುವ ಬಾವು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೮. ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಳೆಯನ್ನು ಎದ್ದಿ ಭಗಂದರದ ಹುಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೯. ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಆಲದ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ತೊಲ ಶುದ್ಧವಾದ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಸಕ್ಕರೆ (ತಿಪ್ಪಸತ್ತು) ಅರ್ಧ ತೊಲ

ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ತೊಲ. ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಹೊತ್ತೂ ಸೇವಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ವೀರ್ಯವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವೀರ್ಯದ ವಿಕಾರವೆಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತಾನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೦. ಅತ್ತಿಯ ಹಾಲು = ತೂಕವನ್ನು ಬತ್ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೧. ಅತ್ತಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದ ನೊರೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಎದೆಯ ಉರಿ, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ, ಪ್ರಮೇಹ, ಇವುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

೧೨. ಅತ್ತಿಯ ಮರದ ಚಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಆಲದ ಮರದ ಎಳೆಕುಡಿ ಅರ್ಧತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಅರೆದು ೩ ತೊಲ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ೪೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರಿನಂತಹ ವೀರ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು—ಹುಳಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ. ತ್ರಿದೋಷ ನಾಶಕ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮೆ, ಕಣ್ಣಿನರೋಗ, ಆಯಾಸ, ಸಕಲವಿಧ ವಿಷ, ಅರೋಚಕ, ದಾಹ, ಶೂಲ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ದಮ್ಮು, ಗುಲ್ಮ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಲಬಂಧ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪಿತ್ತ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ; ಮೂಗು - ಬಾಯಿ-ಗಂಟಲು-ಇವುಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಕೆಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಸಕಲವಿಷ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದವರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರ್) ವಿಕಾರ ಮತ್ತು ಈ ವಿಕಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ, ಸಂಧಿ ವಾತ, ಕೀಲುಗಳ ಬಾವು, ಕೀಲುಗಳ ಗಂಟು, ಇವುಗಳಿಗೆ

ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯವಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವುಂಟಾದಾಗ. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮಂಜು ಕವಿದಂತಾಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನುಹಿಂಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣವು ತೋರುವುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯುಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಯುಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದೂಕಾಲು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧಸೇರು ನೀರು ಉಳಿದನಂತರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆಗಂಟುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೀರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರಸದಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಉರಿಯೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಸವಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗರ್ಭದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಪ್ರಸವ ಕಾಲದ ವರೆಗೂ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಕರವಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಊಟಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಮಾಡಿ ಒಂದರಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾಲಗೆಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ನಾಲಗೆಯ ಅರುಚಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ವಾಸನೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ವಾಂತಿಯಾಗುವ ತೊಂದರೆಯು ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಊಟವೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಯುಂಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಲಗಳಷ್ಟು ಕೇವಲ ರಸವನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನುಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣವಿರುವುದ ರಿಂದ ರಕ್ತದೋಷಣೆಯಿಂದಾಗುವ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು, ಮುಂತಾದು ವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನನುಭವಿಸುವವರು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ,

ಊಟಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನೇ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಔಷಧಿಯರೂಪದಿಂದ ಸೊಗದೇಬೇರಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕದಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರುವ ತರಬತ್ತನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದ ೯೬ನೆಯ ಪುಟದ ೧೦ನೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಸ್ನಾನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನೇ ಸಾಬೂನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗವು ಬಹುಬೇಗನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಎಳೆಯಪಾಕ ಬಂದನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ತರಬತ್ತನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದಣುವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಈ ತರಬತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೨. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೋತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿಯ ಅಂಧತ್ವವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಓಮದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಂದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಾಳಿನ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸೈಂಧವಲವಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ರಸವು ಇಂಗಿದನಂತರ ಆ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಆರಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಸಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದನಂತರ ಪುನಃ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಓಮ ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು

ಹಾಕಿ ಯಥಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಅರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೩ ಅಥವಾ ೭ ಸಲ ರಸದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಕಲ ವಿಧ ಉದರ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಟುಂಬದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಅಜೀರ್ಣದ ಭೇದಿ, ಹುಳಿತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆತೊಳೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಮುಂತಾದ ಸಕಲವಿಧ ಉದರ ರೋಗಗಳೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಗಡಿಯ ನಾನಾತರಹದ ಸಾಲ್ಟುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳು ದಯವಿಟ್ಟು ವಿಶೇಷ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಈ ಮನೆಗಂಡ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಗುಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆವಶ್ಯಕ ಬಿದ್ದಾಗ ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬಿಸಿನೀರನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೋ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೪. ನಿಂಬೆಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ, ಮಲದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದಲೂ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದೇ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿಗೂ ಬಿಡಬೇಕು.

೫. ಒಂದು ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಚಾಕಿನಿಂದ ತೂತುಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕುಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕದ ಅಫೀಮನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬಿಡಿ, ಅನಂತರ ಒಂದು ದಪ್ಪ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿರಿ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಮಾಡಿ ಆ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಈ ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಹೋಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಿ, ಆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣುಬಟ್ಟೆಯ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಾಡು ಬೆರಣೆ ಅಥವಾ ಊರು ಬೆರಣಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿರಿ, ಬೆಂದು ಕೆಂಪಾದಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇರೆಮಾಡಿ ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಜಾಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆದು ೧೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು

ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸಿರಿ, ಅತಿಸಾರವು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯು ನಿಂತಕೂಡಲೇ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ.

೬. ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ೪ ತೊಲ ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಲ್ಬತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅರೆಯಿರಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ, ಅನಂತರ ಆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪುನಃ ೨ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿರಿ, ಇದು ಎರಡು ಸಲವಾಯಿತು. ಇದರಂತೆ ೨೫ ಸಲ ನಿಂಬೆಯರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಪುನಃ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ೨೫ ಸಲ ಉದಾಸೀನ ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡನಂತರ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಗಸಗಸೆಗಳಷ್ಟು ಔಷಧವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುತ್ತಿನಾಕಾರದ ದುರ್ಮಾಂಸವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೬. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಎರಡು ತೊಲ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತೊಲ ಕರಿಯ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿ ಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೭. ಚೇಳು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿ ನಿಂದ ಕಡಿದಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೮. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸರ್ಪದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೯. ಮೂರು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ||| ತೊಲ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ||| ತೊಲ ಜಾಪಾಳದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೆಣಸಿನಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ

ಗಳೆಸ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನದಂತೆ ಹಚ್ಚಿರಿ. ಇವೇ ೨-೩ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸಿರಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವು "ಇಲಾಜುಲ್ ಗುರ್ಬಾ" ಎಂಬ ಯುನಾನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿದೆ.

೧೦. ನಿಂಬೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೧೧. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಡನೆ ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ಹರದಾಳವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನುಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನೇ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ

೧೨. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದನಂತರ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಹಾಕಿರಿ. ಯಾವ ವಿಷದ ಜಂತುವಾದರೂ ಕಡಿಯಲಿ ಆ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ತೊಲ ಬೀಜವನ್ನುತಿಂದುಬಿಡಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮತ್ತು ಇದನ್ನೇ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ತೊಲ ಪಟಕವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾವಿನಿಂದ ಕಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ರಕ್ತವು ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಹಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ

ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ತಡಮಾಡದೆ ಕಾಲು ತೊಲ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಸರಿಯೇ ನವಾಸಾಗರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದರಿ ಕುಡಿಸಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕೈದು ಜನಗಳು ಆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು 'ಎಮೋನಿಯಾ' ವನ್ನುಮೂಸಿ ನೋಡಿಸಿಬಿಡಿ ಈಶ್ವರನ ದಯೆಯಿಂದ ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧಿಯು ನಿಮಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ

ನವಾಸಾಗರ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬಿರಿಟಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ಮೂಸಿ ನೋಡಿಸಿರಿ.

ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಒಬ್ಬ ಪಂಜಾಬೀ ಮಿತ್ರರು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದರು ಅದನ್ನು ಪಾಠಕರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುತ್ತವು ಕಾಣಿಸಿತು ಕೂಡಲೇ ಆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹುತ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಗಳ ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸರ್ಪವನ್ನು ಇಲಿಯನ್ನೆಳೆಯುವಂತೆ ಎಳೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದರು. ಎಷ್ಟು ಯತ್ನಮಾಡಿದರೂ ಸರ್ಪವು ಹೆಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಬಾಯನ್ನು ತೆರೆದು ಒಳಕ್ಕೆ ಬೆರಳನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಿತು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೋದ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವಿನೋದವು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಯಾವ ಸರ್ಪವು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಬುಸುಗುಟ್ಟುತ್ತಾ ಹೆಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ಆ ಮಿತ್ರರ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ತಣ್ಣಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಿತು. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಚಕಿತರಾದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಲು ಅವರು “ನಾನು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದು ದಿವ್ಯೌಷಧವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ ನನ್ನ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಸರ್ಪವು ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಬಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲೇ ಸಾಕು” ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಲಾಗಿ ಇವರು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆಂತಲೂ ಹೇಳಿದರು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ವರೆಗೆ ಆ ಪಂಜಾಬೀ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಿದನಂತರ ಆ ದಯಾಳುಗಳು ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಡೆಲ್ಲಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ

ಆಚಾರ್ಯ ಚತುರಸೇನಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ಸಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಒಂದೂ ಖಾಲಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲರೂ ಗುಣಹೊಂದಿದರು. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಯಾರ್ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧ:—ಅಂಟುವಾಳದ ಕಾಯಿ (ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು) ೨, ಗುರುಗಂಜಿ ೫, ನವಾಸಾಗರ ೮ ಗುರುಗಂಜಿಗಳ ತೂಕ, ಉತ್ತಮವಾದ ರೇಷ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆ ೧ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ರೇಷ್ಮೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ರೇಷ್ಮೆಯ ದಾರದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ, ಹೊಗೆಯು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಇದ್ದಲಿನ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಸುಡಬೇಕು; ಹೊಗೆಯಾಡುವುದು ನಿಂತಕೂಡಲೇ ಬಹು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಆ ಗಂಟನ್ನುಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆದು ಮೂರು ಭಾಗ ಮಾಡಬೇಕು; ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತುಪ್ಪದಿಂದ ಕಲಿಸಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು; ಔಷಧದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧದ ಕಾಯಿಯು ‹‹ಏರಳಿ ಹಣ್ಣು'' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಜನಗಳು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ರೂಢಿಯುಂಟು. ಇದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹುಳಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಿತ್ತಶಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಏರಳಿಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು

ತುಂಡಿಯರಸ ಇವೆರಡು ರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪಿತ್ತ .ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು :— ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ವಾತ ಪಿತ್ತಗಳ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಬಲ-ರಕ್ತ-ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ನರಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂಧ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಂಡವಾಯು, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ದಾಹ, ಇವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಹಲಸನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪದಿಂದ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಈ ತರಕಾರಿಯು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ವಾತ, ಕಫ, ಮೇದಸ್ಸು, (ಕೊಬ್ಬು) ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಬಲ-ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಗುಲ್ಮ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವರು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಲೇ ಬಾರದು.

ಹಲಸಿನ ಬೀಜ—ವೀರ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಲಸಿನ ಮರದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಶೀತದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ತಲೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸೀಬೆಹಣ್ಣು:—ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದು, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ರುಚಿಕರವಾದುದು, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯುವರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ (Heart) ಬಲವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದು, ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದು. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದ

ರಿಂದ ವಾಯುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ, ನೋವು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು) ರೋಗವುಳ್ಳವರ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕಲ್ಲದೆ ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನ ಬಾರದು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಬರುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೇದವಿದ್ದರೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭೇದವೂ ಇಲ್ಲ.

೧. ಬಹಳ ಪಕ್ವವಾಗದಿರುವ ಸೀಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಆ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮಲು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಶಿಯ ಕಡೆ ಇದನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಅಲಹಾಬಾದ್ ಮತ್ತು ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಬಹು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂವು ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

೨. ಸೀಬೆಯ ಹೂವುಗಳನ್ನು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿಗರು ಮತ್ತು ಪಟಿಕದೊಡನೆ ಅರೆದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಸೀಬೆಯ ಹೂವು ೧ ತೊಲ, ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವು ೧ ತೊಲ, ಧನಿಯ ೧ ತೊಲ, ಲಾವಂಚ (ಬಾಳದಬೇರು) ೧ ತೊಲ,

ಏಲಕ್ಕಿಕಾಯಿ ೨, ಲವಂಗ ೨, ಮೆಣಸು ೨, ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸಂತಾಪ, ಇವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೪. ಸೀಬೆಯ ಚಿಗರನ್ನು ತಂದು ನೆಲ್ಲಿಯ ಚೆಟ್ಟು, ಧನಿಯ, ಕಚೋರ, ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪಿತ್ತದ ಗಂಡೆಗಳು ಮತ್ತು ನವೆ ಇವೆರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

ಸೀತಾಫಲ:— ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ "ದುರಂಜಿ ಹಣ್ಣು" ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅನಂತರ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಆದರೂ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವುಳ್ಳವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಮೇಹವಾಯುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾದರೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಈ ಹಣ್ಣು ಶರೀರದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಮಾಂಸಕ್ಷಯದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

೧. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆ, ಕುರಗಳು ಬೇಗನೆ ಕೀವುತುಂಬಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಕಟ್ಟಲೂಬಹುದು.

೨. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಗೋಮೂತ್ರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದ ಗಂಡೆಗಳು ಮತ್ತು ನವೆಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ (ಜಂತು) ಗಳು ಸೇರಿ ಅಸಹ್ಯವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಸೀತಾಫಲದ ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಆ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿ ಹುರುಳಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿ ನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ದಿನ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಜಂತುಗಳು ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಿರುವ ಆಸನದ ಒಳಭಾಗವು (ಗೂದೆ) ಒಳಗಡೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದೇ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ತಣ್ಣ ಗಾದಮೇಲೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

೫. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ದಾರವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ.

೬. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅರೆದು ಕಟ್ಟು ವುದರಿಂದ ನಾನಾವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುವುವು.

೭. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಇವೆರಡನ್ನುಸಮ ಭಾಗದಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸುಣ್ಣಕಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹುಳಗಳು ಬಿದ್ದಿರುವ, ದನ ಗಳ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಳುಗಳು ಸಾಯುವುವು ಮತ್ತು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಹಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ನೀರು ಹಾಕದೆ ಅರೆದು ಕಟ್ಟಬಹುದು ಇದರಿಂದಲೂ ಹುಳಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯುತ್ತವೆ.

೮. ಇದರ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು (ಗೂರಲು) ಇವೆರಡೂ ಶಾಂತವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

೯. ಪಕ್ವವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುರುಗಳು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

೧೦. ಸೀತಾಫಲದ ಬೀಜದೊಳಗಿನ ಪೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬತ್ತಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಆ ಬತ್ತಿಯ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂರ್ಛೆ (ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ) ರೋಗದವರಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಸೀತಾಫಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಣಗಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಅನಂತರ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವು ಸಕಲ ವಿಧಗಳಾದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿದೆ. ಏಟು ಬಿದ್ದು ಮುರಿದಿರುವ ಅಂಗವೂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ದನಗಳು ಹಾಯುವುರಿಂದ ಕೊಂಬು ತಗಲಿ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋರಿ ಮಾಂಸವು ಹೊರಬಿದ್ದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆಳವಾಗಿರುವ ಆ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಮಾಂಸವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣವು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಸೀತಾಫಲದ ಗಿಡಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಾಠಕರು ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತಾವು ಹೊಂದುವುದಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಅವರೂ ಈ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಗಿಡದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಸೀತಾಫಲದ ಹಣ್ಣು, ಎಲೆ, ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಠಕರು ಪರೋಪಕಾರಕ್ಕೋಸುಗ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು:—ಹೊಸದು ಬಹಳ ಹುಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು, ವಾಯುವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು,

ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನೀಯುವುದು, ಭೇದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮೇಹವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಆದರೆ ಹಳೆಯದಾಗಲಿ ಹೊಸದಾಗಲಿ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಕೆಡುತ್ತದೆ.

೧. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು = ತೂಕ, ಪುದೀನಾ ೨೦ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು ೩ ಕಾಳು, ಕರಿ ಉಪ್ಪು = ತೂಕ, ಏಲಕ್ಕಿ ಹುರಿದದ್ದು ೨ ಕಾಳು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಾಲರಾದ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು ಈ ಚಟ್ನಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೂರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿದರೆ ನೂರಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈಶ್ವರನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸುಲಭ ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ನಾಗರಿಕರ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಳತೆಯು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನದಾಗಿದೆ. ಅವಶ್ಯಕಬಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಅಳತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗದ ವೇಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕಾಲು ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಕಾಲರಾ ತೋರಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯದ ಶೇಷವಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕವನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನಿಂದೇನಾಗುವುದು ?

೨. ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಎರಡು ಗೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಎರಡು ಆಲೂಬುಖಾರಗಳನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ೭ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಾಧೆಯು ಶಾಂತ ವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಉಷ್ಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ೨ ತೊಲ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ್ದು, ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೪. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಕೊಬರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗೇರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆ ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರು, ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಲಿಸಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಫೀಮಿನ ವಿಷವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಫೀಮನ್ನು ತಿಂದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾಗಿ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಭಯಪಡದೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ೧೦ ತೊಲ ನೆಲ್ಲಿಮರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಅರ್ಧ ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿ ೧೦-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಂದೊಂದು ಸಲದಂತೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ಕುಡಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅಫೀಮಿನ ಸಕಲ ಉಪದ್ರವಗಳೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

೬. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ೨|| ತೊಲ ತಂದು ೫ ತೊಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ । ತೊಲ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ||। ತೊಲ ಪುದೀನ, = ತೊಲ ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅರುಚಿಯು ಕೂಡಲೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೭. ಹುಣಸೆಯ ಕಾಯಿಗಳೊಡನೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅರೆದು ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಏಟಿನಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾವು ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಲುಬು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೮. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಮುರಿದ ಎಲುಬು ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಮೆಣಸನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಸಮಯವು ಒದಗಿದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಕತ್ತಲು ಕವಿಯುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೦. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಗೇರು ತಗಲುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ನವೆ ಮತ್ತು ಊತವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೧. ಎರಡು ತೊಲ ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಪಾವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಚಟಾಕಿಗೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಿವಿಚಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುರುಗಂಜಿಗಳಷ್ಟು ಹುರಿದಿರುವ ಹಿಂಗನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನೂ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿದು ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕೆಮ್ಮಲುಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅನೇಕ ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೨. ಹುಣಸೆಯ ಎಲೆ, ಮಣಶಿಲೆ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಹಸುವಿನ ಸಗಣಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಕೂಡಲೇ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ನನ್ನ ಬಂಗಾಲಿ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

೧೩. ಹುಣಸೆಯ ೧೦ ತೊಲ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಬೇವಿನ ಮರದ ಗುಂಡಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ತುದಿಗೆ ಹಳೆಯ ತಾಮ್ರದ ಮೂರುಕಾಸಿನ ಬಿಲ್ಲೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ, ಆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಎಲೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಎಲೆಯು ಚಟ್ಟಣಿಯಂತಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಪುತ್ರವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯಳ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲದ ವರೆಗೂ ಅದೇ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಅರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುತ್ತಿನಾಕಾರವಾಗಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಬಿಂದುವು ಕರಗಿಹೋಗಿ ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಅದ್ಭುತ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ.

೧೪. ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಳಕಡ್ಡಿ ಮತ್ತು ಗಜಕರ್ಣವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೫. ಹಳೆಯ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿರಿ, ಅನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆಯಿರಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಈ ಅಂಜನವನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಕತ್ತಲು ಕವಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಪರದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೧೬. ಎಂಭತ್ತು ತೊಲ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನುತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಹಾಕಬೇಕು, ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು; ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬೀಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನಂತರ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ತೊಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ೪೦ ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವೀರ್ಯವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರಪತನದ

ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಈ ಸುಲಭ ಚೂರ್ಣವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜದಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನೋಡಿ ! ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂತಹ ಮಹತ್ತ್ವವು ಅಡಕವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಆಗ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಗುಣಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ ವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಪಾಠಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತರು ಬಿಟ್ಟರೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಬಂಧುಗಳು ಕಸಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಹುಣಸೆಯ ಬೀಜಗಳಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಇರುತ್ತದೆ.

೧೭ ಹುಣಸೆಯ ಮರದ ಒಳ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ತಂದು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೨-೩ ಸಲ ಕುಡಿಯುವುರಿಂದ ಅತಿ ಸಾರವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೧೭. ಹುಣಸೆಯ ಮರದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಇದ್ದಲಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿ ಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅಪಾಯದಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಗಾಯವಾದರೆ, ಆ ಕೂಡಲೇ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಬರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಂತಹ ಸುಟ್ಟಗಾಯ ವಾದರೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯. ಹುಣಸೆಯ ಒಳತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ.

ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು;—ಇದನ್ನು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನಗಳು "ದೊಡ್ಡಹಿಡಲ ಹಣ್ಣು" ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದ ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಆಸನ ಮುಂತಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ

ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತಿತರ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನು (Dyspepsia) ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹು ದಿನಗಳ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಪರಂಗಿಗಿಡದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒಸಗಿ, ಕಟ್ಟಿರುವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹುಳಗಳು ಕಡಿದಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಾಲನ್ನು ೪-೫ ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ, ಗಜ್ಜಿ, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹ (Spleen) ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ (Liver) ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ೬೦ ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಹಾಲಿಗೆ ಸಮಭಾಗದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹ ಯಕೃತ್ತುಗಳ ವಿಕಾರವು ದೂರವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ನಿಲುವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗೀರಿದರೆ ಹಾಲು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಲಾಯದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಬಿಳಿಯ ಚೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದನಂತರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ೧ ಸಲಕ್ಕೆ ೨ ಗೋಧಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹ ಯಕೃತ್ತುಗಳ ದೋಷವು ದೂರವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಆ ಕೂಡಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಾಲು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ೧ ಸಲಕ್ಕೆ

೧೦-೧೦ ತೊಟ್ಟುಗಳಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಹಾಲಿನಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಭೇದಿಗಳೂ ಆಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಹೊರ ಪಡಿಸತಕ್ಕ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವು ಆಗತಕ್ಕ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೇಳಿನ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದೋರಗಾಯಿಯನ್ನು ಗುಂಡಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ೫ ರಿಂದ ೨೦ ಗುಂಜಿಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಂಗಿಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಚೂರಿನಲ್ಲಿ ನವಾಸಾಗರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ೨ ರಿಂದ ೪ ಗುಂಜಿಗಳ ವರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಭಯಂಕರ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ಲೀಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಪರಂಗಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗಿರುವ ಕಾಲಿನ ಬಾವು, ನೋವುಗಳು ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಬಾವು, ಅಥವಾ ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸೇಕಿಸಿ ಕಟ್ಟಲೂಬಹುದು.

ಖರಬೂಜ ಹಣ್ಣು:—ಸಮಾನವಾದ ಶೀತೋಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಮೋಹ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ರಕ್ತವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗತಕ್ಕುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಕಲ್ಮಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾಲನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ಇದರ ಬೀಜಗಳು—ಮೇಹ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯ ವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುವು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುವು, ಮೂತ್ರದ ತಡೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುವು. ಈ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ಗಜಕರ್ಣ (ಎಗ್ಜಿಮಾ) ವು ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ರೋಗವು ಹಳೆಯ ದಾದಮೇಲೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ರಸಿಗೆಯಾಡುತ್ತ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೇವಲ ನವೆಯಾಗುತ್ತ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ರೋಗವುಳ್ಳವರು ಖರಬೂಜದ ಸುಗ್ಗಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಭಾವದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ಕ್ಕೋಸುಗ ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತ್ತಮ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಯಾರೂ ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಇದರಂತೆ ಸೌತೆಯ ಬೀಜವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ವಿಧ ಬೀಜ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶೋಧಿಸತಕ್ಕ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅದರ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಗಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದವರು ಮರೆಯದೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಪಚನೆಯು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆಹಾರವು ಅರುಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಆದರೆ ಅತಿ ಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಭೇದಿಯಾಗತಕ್ಕ ಸಂಭ ವವೂ ಉಂಟು. ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದೊಂದು ತರಹದ ಹಣ್ಣು ಇದೆ ಅದನ್ನು ಸೌತೆಹಣ್ಣು; ಅಥವಾ ಕೆಕ್ಕರಿಕೆಹಣ್ಣು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖರ ಬೂಜ ಹಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳೂ ಖರಬೂಜದ

ಬೀಜಗಳಂತೆಯೇ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯು ಬಹಳ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಖರಬೂಜದಷ್ಟು ರುಚಿಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪಾನಕಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಕರಣೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ರೊಟ್ಟಿಯ ಸಂಗಡ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು :—ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಭಾಗವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೀರ್ಗಾಯಾಸದ ಬಳಲಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರವಿಕಾರ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಿ ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ. ಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಹರಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಮೇಹ ಶಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಮೂತ್ರದೋಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಸೇರು ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಉಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸೇರು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪಾವು ಬಟಾಣಿಯ ಕಾಳನ್ನೂ ತುಂಬಿ, ಆ ಕೊಯ್ದಿರುವ ಚೂರಿನಿಂದಲೇ ಯಥಾರೀತಿಯಾಗಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಒಂಡು ವಾರ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ

ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ತೊಲ ಕಚೋರ ಮತ್ತು ಕಾಲುತೊಲ ಕರ್ಪೂರ ಇವೆರಡನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ಮೇಲಿನ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ 'ಫೇಸ್‌ಪೌಡರ್' ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂಪ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪುಕಲೆ, ಚಿಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಗುಣಕಾರಿಗಳಾದ ಅನೇಕ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹಿಂದೆ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾದಲಹಣ್ಣು :—ಹುಳಿ ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಹಣ್ಣು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಕಂಠಶೋಧಕವೂ, ನಾಲಗೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ ಆಗಿದೆ; ವಾತ-ಕಫ-ಬಾಯಾರಿಕೆ-ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ-ಅರೋಚಕ-ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಯು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ರಕ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಸುಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ- ಅಜೀರ್ಣ- ಮಲಬದ್ಧತೆ- ಮಂದಾಗ್ನಿ-ಶೋಭೆ-ಕೆಮ್ಮು ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಬಲ, ಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಕೇಸರದ ರಸದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶೂಲೆ, ವಾಂತಿ, ಅರೋಚಕ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು.

ಇದರ ಬೀಜವು ಗರ್ಭವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಶೋಭೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಬೇರು—ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಕಾಲರಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶೂಲರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕದಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಹೂವು—ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ವಾತ, ಪಿತ್ತಗಳ ವಿಕಾರವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

೧. ಸೈಂಧವಲವಣ, ಹಿಂಗು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಯವಕ್ಷಾರ, ಓಮ (ಅಜವಾನ) ಕರಿಯ ಜೀರಿಗೆ (ಸ್ಯಾಹಜೀರಾ) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ತಂದು ಕುಟ್ಟಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮಾದಲ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅರೆದು ಸಣ್ಣಬೋರೆ (ಎಲಚಿ) ಹಣ್ಣಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಡ್ಡೆಯು (ಪ್ಲೀಹ) ಕರಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಾಯುವು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಮಾದಲ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತುಂಬೆಯ ರಸ, ಪರಳಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಈ ಮೂರು ರಸಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೊಲದಂತೆ ಸಮಭಾಗದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೩. ಮಾದಲದ ಗಿಡದ ಬೇರು ಮತ್ತು ಬಾವಂಚಿ ಗಿಡದ ಬೇರು ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ತಂದು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹುಳಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

೪. ಮಾದವಾಳದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶುಂಠಿ, ಪಾರಿವಾಳದ ಹಿಕ್ಕೆ, ಹರತಾಳ (ಅರದಳ) ಮತ್ತು ಸೈಂಧವಲವಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿ ನೊಡನೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

೫. ಮಾದಲದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ, ಹಿಂಗು, ಹರತಾಳ ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಅರೆದು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಚೇಳು ಕಡಿದಾಗ ಈ ಒಂದೆರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕುಟು ಕಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನ ದಂತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ವಿಷವು ಇಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಬೇರು—ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ, ಕಾಲರಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಶೂಲರೋಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸತಕ್ಕುದಾ ಗಿದೆ.

ಚಕ್ಕೋತಹಣ್ಣು—ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಹುಳಿಯಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಸಿಹಿಯಾ ಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ರಕ್ತದ ವಾಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಆಸನಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿವಿಕಾರ, ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು) ಈ ರೋಗಗ ಳುಳ್ಳವರಿಗೆ ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸು ವುದಲ್ಲ.

ಅನಾನಸ್ :—ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿರಸದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ದಾಹ, ಅರೋಚಕ, ಅಜೀರ್ಣಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಹವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಲಾಭಕರ ವಾಗಿರುವುದು. ಅನಾನಸ್-ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧ ವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಠರೋಹಿಣಿಯೆಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಠರೋಹಿಣಿ (ಡಿಫ್ಥೀರಿಯಾ) ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರೋಗವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು ಯೂರೋಪ್ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ವಿಷವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವು ಚಮಚಾ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳ ಮೂಲಕವೂ, ಎಂಜಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಯಃ ಸೀಟಿ, ಪೀಪಿ, ಅಥವಾ ಕೊಳಲು, ಮುಂತಾದ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದುಂಟು ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗವು ಬರುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಅದು ಕೆಮ್ಮುತ್ತದೆ; ಆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಮೂಲಕ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿರೋಗಿಗಳಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೆಳಕು ಗಾಳಿ ಇರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸುವುದುತ್ತಮ. ಈ ರೋಗವು ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಅಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ಪರೆಯು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಾನಸ್ಸು ಬಹಳ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಅನಂತರ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ರಸವನ್ನು

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ರಸವು ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನೇನೋ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವು ಒಳಗೆ ಕಟ್ಟಿರುವ ಪರೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆ ಪರೆಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸಣ್ಣ ಚಮಚದ ತುದಿಯಿಂದ ಕೆರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಕೆರೆದು ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರಸವನ್ನು ಚಮಚದ ಮೂಲಕ ಹಾಕಿದರೆ ಆಗ ರಸವು ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆರೆಯುವ ಕೆಲಸವು ಮಾತ್ರ ಮೆಲ್ಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಚಮಚವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಚಮಚವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಸುಡುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಗುವೂ ಕೂಡ ಈ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಹು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾರರು. ಈ ರಸವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅನಂತರ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವರ್ಷಾಂತರಗಳಿಂದ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲೀವರಿನ) ತೊಂದರೆಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸರಿಪಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಸುಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಿನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟಿದ್ದು ಹೊಸ ಹಣ್ಣು ಸಿಗದಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಗಂಟಲಿನ ಉರಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ವಿಶೇಷ ಲಾಭವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಸೇರು ರಸವು ಬರುತ್ತದೆ. ಲೀವರಿನ ತೊಂದರೆಯವರು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಥವಾ ರಸವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸ

ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗನೆ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳು ತ್ತದೆ.

ಟೊಮೇಟೋ ಹಣ್ಣು--ಇದು ಶರೀರದ ರೋಮಕೂಪಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಲೀವರಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು, ಮೇಹಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸ, ಕ್ಷಯ, ರಕ್ತಕ್ಷಯ (ಎನಿಮಿಯಾ) ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಪೋಲ್ಟೀಸಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುರಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಧದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅವು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಆರಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸುಗಳ ಚೂರ್ಣದ ಜತೆಗಾಗಲಿ, ಸಕ್ಕರೆಯ ಜತೆಗಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಟೊಮೇಟೋಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಯಂತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಜ್ಜಿ, ಸಾರು ಮುಂತಾದ ರೂಪದಿಂದುಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಳೆಪಾಕದ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಬಹಳ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಟೊಮೇಟೋ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಕುರಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದೂ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

ಹಾಲು

ದಯಾನಿಧಿಯಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಅನೇಕವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವನು ಆದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲಲ್ಲಾ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತಧೆ. ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಅನ್ನಪ್ರಾಶನ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗುವ ವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೇ ಜೀವನಾಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಬಾಲಕರಿಗೂ, ತರುಣರಿಗೂ, ವೃದ್ಧರಿಗೂ, ಬಲಶಾಲಿಗಳಿಗೂ, ನಿರ್ಬಲರಿಗೂ, ಅವರವರ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನೀಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸುರತರುವಿನಂತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವನವೆಂಬ ಅಮೂಲ್ಯವಸ್ತುವು ಇದರಲ್ಲಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಹಾಲು ರಸಾಯನಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಚರಕಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ "ಪ್ರವರಂ ಜೀವನೀಯಾನಾಂ ಕ್ಷೀರಮುಕ್ತಂ ರಸಾಯನಂ" ಎಂದು ವರ್ಣಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಳಿನ ಹಾಲು ಪಥ್ಯವಾಗಿರುವುದು; ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕರಿಯ ಆಕಳಿನ ಹಾಲು ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯವಾಗಿದ್ದು ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿಯ ಆಕಳಿನ ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಫವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಆಕಳಿನ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರವರ್ಣದ ಆಕಳಿನ ಹಾಲು ಕರಿಯ ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಮಧುರವಾಗಿಯೂ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಅತ್ಯಂತ ನಿದ್ರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಬಹಳ ಶೀತಲವಾಗಿಯೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ, ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಬಹಳ ಹಗುರವಾಗಿರುವುದು. ಆಡುಗಳು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ಗಿಡಗಳನ್ನೂ ಅನೇಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನೂ

ತಿಂದು ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸತಕ್ಕವು ಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಹಾಲು ಸಕಲ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ಪ್ರಮೇಹ-ಕೆಮ್ಮು-ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೀವಾಗಿರುವ ಹೃದಯ-ವ್ರಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ಆಕಳಿನ ಸೊರೆಹಾಲು (ಧಾರೋಷ್ಣಕ್ಷೀರ) ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಹಾಲನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹಿಂಡಿದ ೩ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕಾಯಿಸದೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಕೋಪಗೊಂಡು ನಾನಾವಿಧ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುವು. ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಆಕಳಿನ ಹಸಿಯ ಹಾಲು-ವ್ಯಾಯಾ ಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಬಲಶಾಲಿಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಲ್ಲದೆ ಇತ ರರಿಗೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ : ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾತಪಿತ್ತಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಬಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ; ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಕ್ಷೀಣತೆಯು ನಾಶವಾಗು ತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಕ್ಷೀರಪಾನವು ಬಾಲಕರಿಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಫಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿ ಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿ ಮೊದಲಾದ ರಸಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕುಪಿತವಾಗುವುದು ; ಈ ಕುಪಿತವಾಗಿರುವ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಿಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಾತ್ರಿಯ ಕ್ಷೀರಪಾನವು ಸರ್ವಸಾಧಾ ರಣವಾಗಿ ಹಿತಕರವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಕೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯು ವುದುತ್ತಮ. ಬಲಶಾಲಿಗಳೂ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರೂ, ಕೆನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬಣ್ಣವು ಬದಲಾಯಿಸಿರುವ, ಒಡೆದುಹೋಗಿರುವ, ಉಪ್ಪು ಬಿದ್ದಿರುವ, ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ತಂದು ಸಮಭಾಗದ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಆಕಳಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನೇ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಈಗಿನ ನವೀನ ಸಭ್ಯತೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಕೃತ್ರಿಮವಾದ, ಹಾಲು ಹೊಸಹೊಸದಾಗಿ ಹಿಂಡಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಷ್ಟು ಲಾಭಕರವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಖಂಡಿತ.

ಹಾಲಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಿಡುವುದು ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲು ದೊರೆಯುವುದು ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಜನಗಳ ಅಮೂಲ್ಯಜೀವನದ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿಯದೆ ಅಮೃತಸದೃಶವಾಗಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ!

ಬಜಾರದಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಹಾಲು ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿ ರೋಗಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಂತೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲೆಂಬುದು ಸ್ವಪ್ನದ ಮಾತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಳುಗಳಿರುವುವೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲು ದೊರೆಯಬಹುದು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಬಜಾರದ ಹಾಲೇ ಗತಿಯಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ನಿಸ್ಸಾರ ಮತ್ತು ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ನಾನಾರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಮಂತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿದು ತೃಪ್ತರಾಗುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಹಾಲಿನಿಂದ ರೋಗನಾಶ:—ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಮಭಾಗದ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ನಿರ್ಬಲತೆಯು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೨. ಕಣ್ಣುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ಪದರಗಳಿನ್ನು ಮಾಡಿದ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆಕಳಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಟಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದರಿಸಬೇಕು. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೪. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೫. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅರ್ಧತಲೆಯ ನೋವು ೩-೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೬. ರಕ್ತದ ವಿಶೇಷ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದಾಗ ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾಗಿಯೂ, ದಪ್ಪವಾಗಿಯೂ ಮಡಿಸಿದ ಅರಳೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುವುದು ಆದರೆ ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲೆಯ ಮೇಲಣ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ತಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಆಕಳಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು.

೭. ಧತ್ತೂರದ ವಿಷವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೮. ಅಶುದ್ಧವಾದ ಗಂಧಕದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪದ್ರವವುಂಟಾದರೆ ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಧಕದ ವಿಷವು ಇಳಿಯುವುದು.

೯. ಆಕಳಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮಿತಿಮೀರಿದ ತಲೆನೋವಿನ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೧೦. ಹೊಸಜ್ವರ, ವ್ರಣ, ಕುಷ್ಠ, ಕಫ, ಪ್ರಮೇಹ, ಭಗಂದರ, ಆತಿಸಾರ, ವಿಷೂಚಿ, (ಕಾಲರಾ) ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ, ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಾಲು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

೧೧. ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದೆದ್ದ ನಂತರ ಅಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ, ಒಣಗಿದ ಶರೀರವುಳ್ಳವರಿಗೂ, ವಿಶೇಷ ಶಾರೀರಕ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಬಾಲಕರಿಗೂ, ವೃದ್ಧರಿಗೂ, ಅಫೀಮಿನ ದುರಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಿಗೂ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೨. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲ ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆ, ಅರ್ಧ ತೊಲ ಜೇನು, ಕಾಲು ತೊಲ ಹಿಪ್ಪಲಿಯಪುಡಿ, ಒಂದು ಚುಟಿಕಿಯಷ್ಟು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತಕ್ಷೀಣ (ಎನಿಮಿಯಾ) ದವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕ್ಷಯದ ಮೊದಲನೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಷಮಜ್ವರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಕೆಮ್ಮಲು, ಹೃದಯದ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದೇ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಅನೇಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆತುರ ಪಡಬಾರದು. ಆತುರವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಎಂತಹ ಸಂಜೀವನವೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ಹಸಿಯ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೧೩. ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೊರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ನೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ನೊರೆ ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುವ ವರೆಗೂ

ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ನೊರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಳೆಯ ಜ್ವರದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಅತಿಸಾರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧೪. ಆಗಲೇ ಹಿಂಡಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನೊಳಗೆ ಕುಡಿದುಬಿಡಬೇಕು. ತಡಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇದು ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿಯೇ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ಎಷ್ಟೋಜನಗಳಿಗೆ ನಿಂತಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ದೂಷಿತವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಹಾಲನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಕ್ತತೆಯುಂಟಾಗಿ ಒಡಕಿನಂತಹ, ತೆಳ್ಳಗಿರುವ, ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ರಮದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ರೀತಿಯ .ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವು ದುತ್ತಮ.

೧೫. ಇಪ್ಪತ್ತು ತೊಲ ಬಿಳಿಯ ಸುಣ್ಣಕಲ್ಲನ್ನು ಅಳತೆ ಮೂರು ಸೇರು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು ಅನಂತರ ಕೋಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕದಲಿಸದೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು, ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಆ ತಿಳಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ವಾದ ಹಸರು ಬಣ್ಣದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿರಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿ ಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮಗುವು ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನದೋ ಅಷ್ಟು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಸುವಿನ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವು ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ‟ಚೂರ್ಣೋದಕವನ್ನೇ 'Lime water' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಷಾಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕಲಾಯಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದೆಳೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೇಸರಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರವನ್ನೂ ಸುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ತರಬತ್ತಿಗೇ ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ೨೦ ತೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಎರಡಾಣೆ ತೂಕದಿಂದ ಎಂಟಾಣೆ ತೂಕದ ವರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಾಲು ಅರಗದಿರುವುದು; ಹಸರು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ಹಾಲು ಕಕ್ಕುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿಯುವುದು ಅಥವಾ ನೋವು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ತಪ್ಪದಂತೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗದಬಲೆಗೆ ಬೀಳದೆ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಒಣಗಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಣವು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಮಂತರು ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೂ ಬಡವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಗುಣವು ತಾನಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

೧೬. ಅರಶಿನ ಕಾಲುತೊಲ, ಜಾಕಾಯಿ ಅರ್ಧತೊಲ, ತ್ರಿಫಲ (ಅಳಲೆಕಾಯಿ ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು, ತಾರೇಕಾಯಿ, ಬೀಜ ತೆಗೆದದ್ದು) ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಆರೇ ಹೂವು ಒಂದು ತೊಲ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಒಂದು ತೊಲ, ಅತಿಮಧುರ ಒಂದು ತೊಲ, ಕೆಂಪು ಚಂದನ ಹತ್ತುತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ನೀರು ಅಳತೆ ಅರ್ಧ ಸೇರಿನಲ್ಲಿ ೪೦ ತೊಲ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದೆಳೆ ಬರುವ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರಶಿನ ಮೊದಲಾದ ಪುಡಿ

ಯನ್ನು ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಇದನ್ನು ಕಲ್ಪತ್ರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ಅರೆದು ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೪ ಗುಂಜಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕಾಲು ತೊಲದ ವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಲು, ನೆಗಡಿ, ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ, ಮತ್ತು ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಒಣಗುತ್ತಿರುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಮೇಲೆ ತಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ! ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿರುಟೆನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿಟ್ಟಿರಿ. ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಪದಾರ್ಥದ ಗುಣವು ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಬಾವು, ಗಂಡಮಾಲೆ, ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಮುಂತಾದುವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಪದಿಂದ ಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಗಿಹೋಗುವುವು ಅಥವಾ ಒಡೆದು ಸೋರಿಹೋಗುವುವು. ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ 'ಕಾರಬಾಕಿಲ್' ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧ ಕುರುವಾಗುವುದುಂಟು. ಅದು ಈ ಲೇಪದಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುರುವೆದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅದು ಒಡೆದು ಸೋರಿಹೋದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಲಹಮ್ಮನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಕುರದ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇಲಿನ ಸುಣ್ಣದ ಲೇಪವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮುಲಹಂ—ಅರಶಿನ, ಮರದರಶಿನ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಬೇವಿನಎಲೆ, ಅತಿಮಧುರ, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಿಂದ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ

ಗಾಯವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಾದ ಪರೀಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಸುಲಭವಾದುದೆಂದು ಉದಾ ಸೀನಮಾಡಬೇಡಿ ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಮಾಯುತ್ತವೆ.

ಹಾಲನ್ನು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾತವೂ, ಬಂಗಾರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವೂ, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೂ, ನಾಶವಾಗು ತ್ತದೆ. ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ನಾಶವಾಗು ವುವು. ಮತ್ತು ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಮಣ್ಣಿನಪಾತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ವೀರ್ಯ ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವು. ಗಂಧಕದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು-ಕ್ಷಯ-ಇವು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಕಾಂತಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಶಾಂತವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬರೆಯ ತಕ್ಕುದು ಅನಂತವಾಗಿದೆ. ವಿಸ್ತಾರಭಯದಿಂದಿಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಮಾತು ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ.

ಮೊಸರು

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣತೆ-ದೀಪನ-ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ-ಗುರುತ್ವ ಗಳೆಂಬ ಪ್ರಧಾನಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ವಾತನಾಶಕವೂ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕವೂ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಿಯೂ, ಮತ್ತು ಬಲಕರವೂ, ಶ್ವಾಸ-ಪಿತ್ತ-ರಕ್ತವಿಕಾರ-ಬಾವು-ಮೇದಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ-ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ (ಕಷ್ಟದಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಿಕೆ) - ನೆಗಡಿ-ಶೀತವಿಷಮಜ್ವರ-ಅತಿಸಾರ-ಅರೋಚಕ-ದುರ್ಬಲತೆ, ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಹಿತಕರವೂ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿರುವ ಮಂಗಳದ್ರವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಕಳಿನ ಮೊಸರೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ, ಬಲ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ

ವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೂ, ವಾತನಾಶಕವೂ, ಪವಿತ್ರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಮ್ಮೆಯ ಮೊಸರು ಬಹಳ ಶ್ಲೇಷ್ಮವರ್ಧಕವೂ ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಸ್ಸಾರ (ಹಸಿ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದಿರುವುದು) ವಾದ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರು ಶೀತಕರವೂ, ಹಗುರವೂ, ವಾತವರ್ಧಕವೂ ಮತ್ತು ಮಲಬಂಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ-ಸಕ್ಕರೆ-ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ತೋವೆ – ಜೇನುತುಪ್ಪ-ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಚರಕಮುನಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕಾಯಿಸಿದ ಮೊಸರಂತೂ ದಿನದಲ್ಲಾಗಲಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷೇಧವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು 'ಜತೂಕರ್ಣ' ನಾದರೂ "ನಾಶ್ನೀಯಾದ್ದಧಿ ನಕ್ತಮುಷ್ಣಂ ವಾ ನ ಘೃತ ಮಧು ಶರ್ಕರಾ ಮುದ್ಗಾಮಲಕೈರ್ವಿನಾ ವಾ। ನ ವಾಪ್ಯಲವಣಂ ನೋಪಕವರ್ಜಿತಂ ವಾ ಭುಂಜೀತ" ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ, ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂತಲೂ, ಕಾಯಿಸಿದ ಮೊಸರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷಿದ್ಧವೆಂತಲೂ ಹೇಳಿರುವನು. ಮತ್ತು ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯಿಂದಲೂ, ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯನಿಂದಲೂ, ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಧಿಪ್ರಿಯರಾದವರು ಈ ದಧಿಭೋಜನದ ವಿಧಿಯನ್ನತಿಕ್ರಮಿಸಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಎಂದಾದರೊಂದು ದಿನ ಜ್ವರ-ರಕ್ತಪಿತ್ತ-ನಾನಾವಿಧ ಕುರುಗಳು-ಕುಷ್ಠ-ಪಾಂಡು-ಕಾಮಾಲೆ-ಉನ್ಮಾದ ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಖಂಡಿತ. ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ

ಒಂದುವೇಳೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಯಾವ ಉಪದ್ರವವು ತಲೆ ದೋರದಿದ್ದರೂ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುವ ದೋಷವು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅನುಕೂಲ ಸಮಯುವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕುಪಿತವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲದೊಂದು ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡದಿರಲಾರದು.

೧. ಸೂರ್ಯೋದಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿ ಸೂರ್ಯನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಪುನಃ ಸೂರ್ಯನೊಡನೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ತಲೆನೋವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ೩-೪ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಆಕಳಿನ ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ಅನ್ನ ವನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾದಾಗ ಹಸವಿನ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೩. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳೇನಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಮೊಸರನ್ನೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

೪. ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೃಷ್ಣಾ(ಬಾಯಾರಿಕೆ)ರೋಗದಿಂದ ವಿಶೇಷ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ, ಒಂದು ಹಳೆಯ ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದನ್ನುಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆಕಳಿನ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಮೊಸರನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಶಾಂತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಲಾಭವುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಮೊಸರು ೧೨೮ ಭಾಗ, ಸಕ್ಕರೆ ೬೪ ಭಾಗ, ತುಪ್ಪ ೫ ಭಾಗ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೩ ಭಾಗ, ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ೨ ಭಾಗ, ಏಲಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿ ೨ ಭಾಗ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಹೊಸ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರಡಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ತೃಷ್ಣಾರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಎಷ್ಟು ಖರಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

೫. ಕೆನೆ ಸಹಿತವಾದ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಅಳತೆ ೨ ಸೇರನ್ನು ತಂದು, ಬಿಳೀ ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆ ೨ ಸೇರು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ೫ ತೊಲ,

ಜೀಸು ೫ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ‖ ತೊಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ‖ ತೊಲ, ದಾಲಚೀನಿ ‖ ತೊಲ, ನಾಗಕೇಸರಿ ‖ ತೊಲ, ತೇಜಪತ್ರೆ ‖ ತೊಲ, ಶುಂಠಿ ‖ ತೊಲ, ಮೆಣಸು ‖ ತೊಲ, ಇವುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು, ಅನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ತುಪ್ಪ ಜೇನುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು, ಆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಲಾಯಿಯ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಆ ಮೊಸರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವಾದ ಆಹಾರರೂಪದ ಔಷಧವಾಗಿದೆ. 'ರಸಾಲಾ' ಅಥವಾ 'ಶ್ರೀಖಂಡ' ಎಂಬ ಇದನ್ನು ಭೀಮಸೇನನು ಮಾಡಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ ! "ಏಷಾ ವೃಕೋದರ ಕೃತಾ ಸುರಸಾ ರಸಾಲಾ ಯಾ ಸ್ವಾದಿತಾ ಭಗವತಾ ಮಧುಸೂದನೇನ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವು ವಾಜೀಕರಣ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಮೊಸರಿನ ಅನುಕೂಲವುಳ್ಳ ಗೃಹಸ್ಥರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಹಗುರಾದ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ ಪೇಯವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಷವಿಕಾರ-ಬಾವು ಅತಿಸಾರ-ಸಂಗ್ರಹಣಿ-ಪಾಂಡು-ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ-ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗಂಟು-ಅರೋಚಕ ವಿಷಮಜ್ವರ - ಬಾಯಾರಿಕೆ - ವಮನಶೂಲ - ಮೇದಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ - ಶ್ಲೇಷ್ಮ-ವಾತ-ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ - ಅತಿಯಾಗಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣ - ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೂ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗುವುದೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಹಗುರವಾಗಿಯೂ, ಅರ್ಧ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಭಾರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣಕಾಲದ ಹೊರತು ಉಳಿದ ಕಾಲಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಗಳೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ

ರಿಗೂ, ವ್ರಣಪೀಡಿತರಿಗೂ, ಮೂರ್ಛೆ - ಭ್ರಮೆ-ದಾಹ - ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಹಾನಿಯ ನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶ್ಲೇಷ್ಮದಿಂದುಂಟಾದ ರೋಗಗಳ ಲ್ಲಿಯೂ, ವಾತವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ರಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಾಹಕ ನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗವು ತಡೆದಿರುವಾಗಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ.

ಸಿಹಿಯಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಪಿತ್ತವನ್ನುತಗ್ಗಿಸಿ ಕಫವನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸು ವುದು. ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯು ವಾಯುವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು ವುದು. ವಾಯುವುಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮತ್ತು ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯೊಡನೆ ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ, ಪಿತ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೂ, ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯ ಸಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳೊಡನೆಯೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಸದೃಶವಾಗಿರುವೀ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಆರ್ಷ ಗ್ರಂಥಗಳಾಗಿರುವ ಚರಕಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಗಳು ಮನಮುಟ್ಟಿ ಪ್ರಶಂ ಸಿರುವುವಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೋದ್ಧಾರಕರಾದ ವಾಗ್ಭಟ, ಭಾವಮಿಶ್ರ ಮುಂತಾದವರೂ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ನಾಡಿ ಗಳೂ ದೋಷರಹಿತಗಳಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದು ವುವು; ಈ ಪರಿಶುದ್ಧನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದ ರಸವು ಸರ್ವಾವಯವಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಲ, ವರ್ಣ, ಪುಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಶೋಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಾಲ, ದೇಶ, ದೋಷಾದಿ ಗಳ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ವಾತದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಅನಂತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆಂದು ವಾಗ್ಭಟಾ ಚಾರ್ಯನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಧಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಬರಲಾರವು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ನಷ್ಟವಾದ ರೋಗವು ಪುನಃ ಬರುವ ಸಂಭವವೂ

ಇಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳ ಸಂತರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವು ವಿರಾಜಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾನವರ ಸಂತರ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ತಕ್ರವೆಂಬ ಅಮೃತವು ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಮಿಶ್ರ ಪಂಡಿತನು ಪ್ರಶಂಶಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

೧. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಹೊಸ ಗಡಿಗೆಯೊಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದನಂತರ ಆ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಳ ಹಾಲಿನ ಮೊಸರನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆ ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು, ಆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಧಾರೆಯು ನಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ૩॥ ಸೇರು(೮೦ ತೊಲೆಗಳ ಸೇರು) ಆಕಳಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಅಫೀಮನ್ನು ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಬೇಕು; ಅನಂತರ ಒಂದು ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಿ ಆ ಕಾದಿರುವ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ತಟ್ಟಿನಿಂದ ಆ ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಹಬೆಯು ತಗಲುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಹಬೆಯು ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವು ಕೇವಲ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಉರಿಯುಂಟಾದಾಗ ಆಕಳಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಹೊದಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಯವಕ್ಷಾರ, (ಜವಾಖಾರ) ಸೈಂಧವಲವಣ, ತುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಕೋಪದಿಂದುಂಟಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾದರೂ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹು ದಿನದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನವರು ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೂರಾರು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದಿರತಕ್ಕ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗಡ್ಡೆಯೂ ಕರಗುತ್ತದೆ ಶೂಲೆಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

೬. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಕರಿಯ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಓಮವನ್ನು ಅರೆದು ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೭. ಸಂಗ್ರಹಣಿ ರೋಗವು ಬಂದಾಗ ಸಕಲ ವಿಧ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಂಗ್ರಹಣಿಯು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದರಿಂದಲೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಫಿ, ತಿಂಡಿ, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಜವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

೮. ಬಾವು, ವಿಷವಿಕಾರ, ವಾಂತಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೇಹಜಾಡ್ಯ, ಭಗಂದರ, ಶೂಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ತೊನ್ನು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಇವುಗಳುಂಟಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಅಮೃತ ಪ್ರಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದು ಶರೀರವು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪಾನದಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೆಲವುಕಾಲ ಬಿಡದೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಗುಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಭೂಲೋಕದ 'ಅಮೃತ' ವೆಂದು ಹೊಗಳುತ್ತದೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ

ಆಗಲೇ ತೆಗೆದಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಸಿಹಿ, ಒಗರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಶೀತಲವೂ, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವೂ, ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕವೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೂ, ಮತ್ತು ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ಬಲಕರವೂ, ಕ್ಷಯ-ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು-ವ್ರಣ-ಶರೀರದ ಒಣಗುವಿಕೆ-ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ- ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಹಗುರವಾದುದೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಸಿಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆದ ಬೆಣ್ಣೆಯು, ಮೊಸರಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬೆಣ್ಣೆಗಿಂತಲೂ ವಿಶೇಷ ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳುದೂ, ಅತಿಮಧುರವೂ, ಅತಿ ಶೀತಲವೂ, ಅವಯುವಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೂ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹಿತಕರವೂ, ಶರೀರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದೂ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗನಾಶಕವೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಕಳಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಎಮ್ಮೆಯ ಬೆಣ್ಣೆಯು ವಾತಕಫಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ದಾಹ, ಪಿತ್ತ, ಆಯಾಸ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪ

ಸಕಲವಿಧ ಸ್ನೇಹವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜನಂತಿರುವೀ ತುಪ್ಪವು ಮಧುರ, ಸೌಮ್ಯ, ಶೈತ್ಯಗಳೆಂಬ ಮಹೋನ್ನತ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಬುದ್ಧಿ, ಕಾಂತಿ, ವೀರ್ಯ ಓಜಸ್ಸು, ಬಲ, ಆಯುಷ್ಯ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶೂಲ, ವಿಷವಿಕಾರ, ಉನ್ಮಾದ, ಕ್ಷಯ, ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರ, ಭೂತಬಾಧೆ, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಿಸುವುದೂ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದೂ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೂ, ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾಗು

ವುದೂ, ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರವೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಕಲವಿಧ ಸ್ನೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದು ದನ್ನಾಗಿ ಹೊಗಳುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವ ಅದ್ಭುತಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ "ಸಹಸ್ರವೀರ್ಯ" ವೆಂಬ ನಾಮ ಧೇಯವು ಬಂದಿರುವುದು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಗುಣ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಕಳಿನ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವಲ್ಲದೆ ಬಜಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ, ನಾನಾವಿಧ ದೂಷಿತವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ರುವ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಠಕರು ನೆನಪಿ ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ಸ್ಮೃತಿ ಬುದ್ಧಿ ಮುಂತಾದ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರವಾಗಿರುವೀ ತುಪ್ಪದ ಪರಿಶುದ್ಧ ತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ಗೋರಕ್ಷಣೆ ಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಧಾನಕರ್ಮವನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಗೋಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿ ದ್ದರು. ಈ ಗೋಸೇವೆಯ ಪ್ರಸಾದರೂಪಗಳಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಳಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಲಕ್ಷಣಸ್ಮೃತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸು, ವೀರ್ಯಗಳ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತರಾಗಿ, ಭೂಮಂಡ ಲಕ್ಕೇ ಸನ್ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಭರತಖಂಡ ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗೋಸೇವೆಯ ಪರಿಪಾಟಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ಕಾರಣವೇ ಈಗಿನ ಭಾರತೀಯರು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಕ್ಷೀಣಬಲರೂ, ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳೂ, ನಿಸ್ತೇಜ ಸ್ಕರೂ ಆಗುತ್ತಿರುವರು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧಗಳಾದ ಹಾಲು ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸ್ವಪ್ನ ದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವಂತಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದಲೇ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಪುನಃಪುನಃ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗದ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಬಜಾರದ ತುಪ್ಪವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯೆಂದು

ಅರಿತಿದ್ದರೂ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗವು ಬಂದೊದಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವು ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ತುಪ್ಪಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣವುಳ್ಳುದಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು "ಗವ್ಯಂ ಸರ್ಪಿರ್ಗುಣೋತ್ತರಂ" ಎಂದು ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವೇ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಮ್ಮೆಯ ತುಪ್ಪವು ಸಿಹಿ, ಶೀತಲ, ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಕಾರ- ಪಿತ್ತ-ವಾತ-ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೂ, ಕಫವರ್ಧಕವೂ, ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಜಾರದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಂದು ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಭಯವು ಪ್ರಾಯಃ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಬಜಾರದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಗಿದನಂತರ ೧ ಸೇರಿಗೆ ೧ ಪಾವಿನಷ್ಟು ಹಸಿಯ ಹಾಲನ್ನೂ, ೭-೮ ಲವಂಗಗಳನ್ನೂ, ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನೂ, ೩-೪ ನಿಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ, ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿರುವ ದೂಷಿತಾಂಶವು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಗಂಧವೂ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಆಕಳಿನ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತುಪ್ಪದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವರೋ ಅವರು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ತುಪ್ಪದ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

೧. ಜ್ವರದಿಂದಾಗಲಿ ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಉರಿಯು ಶಾಂತವಾಗುವುದು.

೨. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೩. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

೪. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಿಸಿಯ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಅಥವಾ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನಶ್ಯದಂತೆ ಏರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯ ರೋಗವು ಅತಿ ಭಯಂಕರವಾದುದು. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಇಹ ಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

೫. ದತ್ತೂರಿಯ ಅಥವಾ ರಸಕರ್ಪೂರದ ವಿಷವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸ್ಥಾವರ ವಿಷವಾಗಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷದ ವೇಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ವಿಶೇಷ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮತ್ತೇರಿದಾಗ ೨ ತೊಲ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ೨ ತೊಲ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೭. ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯೊಳಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧೆಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೮. ರಕ್ತವು ಕೆಟ್ಟು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧ ಕುರಗಳುಂಟಾದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ೫ ತೊಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ, ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸುಟ್ಟಿರುವ ಪಟಕದ ೨ ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಗಾಜಿನ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನೂರುಸಲ ತೊಳೆದ ತುಪ್ಪವು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

೯. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೧೦. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ನವೆಯುಂಟಾಗಿ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಬೊಕ್ಕೆಗಳುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ನೂರು ಸಲ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಆಕಳಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅನಂತರ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡ ಬೇಕು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ಒಂದುವಾರದೊಳಗಾಗಿ ಮೈಯ ನವೆಯು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ:—ತುಪ್ಪವು ಎಷ್ಟು ಹಳದಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗುಣವುಳ್ಳದಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಬಹು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ದಾಗುವುದು. ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ತುಪ್ಪವು 'ಪುರಾಣ' (ಹಳೆಯದು) ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು; ೧೦೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆ ಗಿಟ್ಟಿದ್ದ ತುಪ್ಪವು 'ಕೌಂಭ' ವೆಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು; ಇದರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ತುಪ್ಪವು 'ಮಹಾಘೃತ' ವೆಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಈ ಮಹಾಘೃತವು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದಾ ಗಿದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರರೇಚನಕಾರಿ, ವಮನಕಾರಿ, ಹಗುರ, ಗಾಯಗಳನ್ನತಿವೇಗದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗುಪ್ತಾಂಗರೋಗ-ಗುಲ್ಮ-ಬಾವು-ಮೂರ್ಛೆ-ದಮ್ಮು ಕೆಮ್ಮು-ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ-ಪೀನಸ-ಕುಷ್ಠ-ಉನ್ಮಾದ-ಇವುಗಳನ್ನುನಿರ್ಮೂ ಲಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವು ಉನ್ಮಾದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಫಲವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ. ಮತ್ತು ಸನ್ನಿಪಾತ-ಶೂಲ-ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿಗಳ ರೋಗ-ವಿಷವಿಕಾರ-ಇವುಗಳನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿ ಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿ (ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿಸುವುದು) ನಸ್ಯ (ಮೂಗಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿಸುವುದು) ಅಕ್ಷಿಪೂರಣ (ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು) ಮರ್ದನ (ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿತಿಕ್ಕುವುದು) ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ

ಹಳೆಯತುಪ್ಪದ ಪ್ರಯೋಗವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ರಣ ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ಹೊರಗಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಸಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಚಾತುರ್ಥಿಕ ಜ್ವರ (ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಜ್ವರ)ವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನೀರು

ಚರ ಮತ್ತು ಅಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ನೀರಿಗೆ "ಜೀವನ"ವೆಂಬ ಹೆಸರು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೂ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರು ದೊರಕೆಯದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಪ್ರಾಣಗಳು ಉಳಿಯಲಾರವು. ಅದುಕಾರಣವೇ ಹಾರೀತಮುನಿಯು "ತೃಷಿತೋ ಮೋಹಮಾಯಾತಿ ಮೋಹಾತ್ಪ್ರಾಣಾನ್ ವಿಮುಂಚತಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ನೀರಡಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಮೂರ್ಛೆಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಗುವುವು. ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀರು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಮಿಶ್ರಪಂಡಿತನು.

ಅನ್ನೇನಾಪಿ ವಿನಾ ಜಂತುಃ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಧಾರಯತೇ ಚಿರಂ ।
ತೋಯಾಭಾವಾತ್ಪಿಪಾಸಾರ್ತಃ ಕ್ಷಣಾತ್ಪ್ರಾಣೈರ್ವಿಮುಚ್ಯತೇ ॥

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿರುವನು. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ನೀರಡಿಕೆಯುಂಟಾಗುವುದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಉದರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರಸರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಗಳೆಂಬ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರಕ್ತವಾಗುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಆ ರಕ್ತವು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿರು

ವುದು. ಈ ತೆರನಾದ ವಿಶೇಷ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ಭಾಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ; ರಕ್ತದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಇರುವ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯುಂಟಾಗಿ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸ ಲಾರದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾದ ಕೆಲವು ನರಗಳಿರುವುವು. ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ನಿರಾತಂಕ ವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ದ್ರವಭಾಗವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದೇ ತೀರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯುಂಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಆ ನೀರು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರುವ ದ್ರವಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತದ ನಿರಾತಂಕವಾದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವನ್ನಿತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡು ತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಮಾಡಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಈ ಭೂಮಂಡ ಲದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಜಲವೂ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಭೂಮಿಯೂ ಇರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಜಲ ಭಾಗವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ತೂಕದಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಆದರಲ್ಲಿ ೭೦ ಸೇರು ಜಲಾಂಶವೂ ೩೦ ಸೇರು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಎಲ ಬುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಘನಾಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ನೀರಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಪಾಠಕರೇ ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಲಾರವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಎಂತಹ ನೀರು ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಯಾರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗ ಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳು ನೀರಿನೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕಾಲರಾ, ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸಿ ಮಾನವ ಜೀವನವು ಅತಿ ದುಃಖಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳು

ಹಿತಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನವನ್ನಿತ್ತು, ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ದೋಷವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ನೀರಿನ ಅನಂತಭೇದಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಕಲವಿಧ ನೀರುಗಳು ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ್ರದಿಲ್ಲವಾದಕಾರಣ ಸದ್ಯಃ ಸಕಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ನದಿ, ಬಾವಿ, ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಕೊಳಾಯಿ, ಇವುಗಳ ನೀರಿನ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸುವುದುತ್ತಮ.

ನದಿಯ ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಗುರವೂ, ಕಫ-ಪಿತ್ತನಾಶಕವೂ, ವಾತಕರವೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವೇಗದಿಂದ ಹರಿಯತಕ್ಕ ನದಿಯ ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರು ಬಹಳ ಹಗುರವೂ, ವಿಶೇಷಾರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಂದವಾಗಿ ಹರಿಯತಕ್ಕ ನೀರು ಭಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷಾರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾದುದಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನದಿಯ ನೀರು ನಾನಾವಿಧ ಜಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ, ಹುಲ್ಲು-ಕಸ-ಕಡ್ಡಿ-ಎಲೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುರ್ಗಂಧದ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದಲೂ, ದೂಷಿತವಾಗುವುದಾದಕಾರಣ ಇಂತಹ ನೀರು, ಶರೀರದ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ-ತದ್ದು-ಕುರ-ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನೂ, ಶರೀರದೊಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ-ಅತಿಸಾರ-ಮಂದಾಗ್ನಿ ಮುಂತಾದ ಉದರರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನೇ ಸ್ನಾನಪಾನಾದಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಬಾವಿಯ ನೀರು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು; ಉಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ವಾತ ಕಫಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿರುವ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾಗಿರುವುದು. ಅಥವಾ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಿರ್ಮಲ

ಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ನೀರಿನ ಮೋರಿಗಳಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿರುವ ಬಾವಿಯ ನೀರಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಯಕವೇ ಆಗಿರುವುದು. ಮೋರಿಗಳ ಹೊಲಸು ನೀರಿನ ಜೌಗು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಗೊಳಿಸುವುದು. ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಮುಸುರೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಮುಸುರೆಯನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಕೊಳಕಾದ ನೀರು ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಕರಿಯ-ಮುಖವುಳ್ಳ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಒಂದುಜಾತಿ ಯಹುಳುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈಹುಳುಗಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳಾಗಿರು ವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಣಿಸು ವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ನೀರಿನೊಡನೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಕೊಡಗಳನ್ನೂ, ತಂಬಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಬೆಳಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ನೈವೇದ್ಯದ ನೆಪ ದಿಂದ ಅನ್ನ-ರೊಟ್ಟಿ-ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ನೀರು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ ಗಿಡಗಳಿದ್ದರೆ ಎಲೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತು ನೀರನ್ನು ದುರ್ಗಂಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಟಪದ್ಧತಿಗಳಿಗವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಕಸ-ಕಡ್ಡಿ-ಎಲೆ ಗಳು ಬಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳದಿರುವುದಕ್ಕನುಕೂಲಗಳಾದ ಉಪಾಯ ಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಮತ್ತಾವ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಹೊಲಸು ನೀರು ಬಾವಿ ಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಸಿ, ಸ್ನಾನಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪದ್ರವ ರಹಿತವಾದೊಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಯತಗೊಳಿಸಿ, ಸಕಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಹೊಲಸಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೊಳಾಯಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ನೀರಾದರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದೂ ಒಳಿತಲ್ಲ.

ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಮೊದಲೇ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅನಂತರ ಪೈಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವುದೇನೋ ನಿಜ! ಆದರೆ ಆ ಪೈಪುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೇಲೆ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಾದ ನಂತರ ಪೈಪಿನ ಒಳಭಾಗದ ಕಲಾಯಿಯು ಹಾರಿಹೋಗಿ ಕೇವಲ ಕಬ್ಬಿಣವೇ ಉಳಿಯುವುದು ; ಆ ಕಬ್ಬಿಣಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ನೀರಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಜಂಗು ತಗಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ನಗರಗಳ ಜಲ ವಿಭಾಗದವರು ಹಳೆಯ ಪೈಪುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸನ್ನಿಪಾತ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್) ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಧಕ ರಹಿತವಾದುದೆಂದೇ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಸಂಭವ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅನಂತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ನೀರನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಬಿಸಲಿನ ಜಳದಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿಣ-ಮಳಲು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಬೋಕಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ, ನೀರಿನ ಸಕಲ ದೋಷಗಳು ದೂರ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಬಂಧದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ವಾಸನೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೋಸುಗ ಲಾವಂಚ-ಸಂಪಿಗೆಹೂವು-ಕನ್ನೈದಿಲೆ-ಪಾದರಿ ಹೂವು ಮುಂತಾದ ಸುಗಂಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ವಿಧಿಯಿಂದ ನೀರು ನಿರ್ಮಲವೂ, ಸುಗಂಧಯುಕ್ತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದರೂ, ಚಿಲ್ಲದ ಬೀಜ, ಕಮಲದ ದಂಟುಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೂ, ನೀರಿನ ದೋಷವು ಪರಿಹಾರ ವಾಗುವುದು. ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗೋಮೇದಿಕಮಣಿ, ಮುತ್ತು, ಸ್ಫಟಿಕಮಣಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡೇ ಕುಡಿಯಬೇಕಲ್ಲದೆ ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಎಂದಿಗೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ನೀರಿನ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ತಾಳಿದವರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆಂದು ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕಲುಷಗೊಂಡಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯತಕ್ಕವರು ಬಾವು-ಕಾಮಾಲೆ-ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದಲೂ, ಅಜೀರ್ಣ-ದಮ್ಮು-ಕೆಮ್ಮು-ನೆಗಡಿ - ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ - ಗುಲ್ಮ - ಜಲೋದರ - ಇವೇ ಮುಂತಾದ ನಾನಾವಿಧ ಅಸಾಧ್ಯರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಆಕ್ರಮಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕುದು ವಿಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯತಕ್ಕ ರೀತಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಆಹಾರನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವುದಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದನಂತರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯುದರಿಂದ ಕಫವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನೆಗಡಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ-ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಸಂಗ-ವ್ಯಾಯಾಮ-ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತು ಖರಬೂಜಹಣ್ಣು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಬಹಳ ದ್ರವಭಾಗದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದಮೇಲೆ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಂದಿರುವಾಗ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಓಡುವುದೂ, ಓದುವುದೂ, ಓದಿಸುವುದೂ, ವಾದ ವಿವಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೂ. ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮರುದಿನದಲ್ಲಿಯೂ, ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇಂತಹ ನೀರು ಭಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣೀರು ೨ ಪ್ರಹರ (೬ ಗಂಟೆ) ಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ೧ ಪ್ರಹರ

(೩ ಗಂಟೆ)ದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರು ೨ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛೆ- ಪಿತ್ತವಿಕಾರ-ಪ್ರಮೇಹ-ಮೈಯ ಉರಿ- ರಕ್ತವಿಕಾರ-ಮದ್ಯವಿಕಾರ-ವಮನ-ರಕ್ತಪಿತ್ತ-ವಿಷವಿಕಾರ, ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ-ವಾತರೋಗ-ಗಂಟಲಿನ ರೋಗ-ನೂತನಜ್ವರ- ಕೆಮ್ಮು-ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ- ಪಾರ್ಶ್ವಶೂಲೆ, ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರುವವರಿಗೆ, ತುಪ್ಪ-ಎಣ್ಣೆ-ಮುಂತಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ತಣ್ಣೀರು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.

ಶುದ್ಧವಾಯು

ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆಹಾರ ಜಲಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿರುವಂತೆ ಶುದ್ಧವಾಯುವಾದರೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ವರೆಗೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ವಿರಾಮವಲ್ಲದಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದೋ ಅದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸುವನೆಂಬ ವಿಷಯವು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ಆಹಾರ ಜಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವೆವಾದರೆ ವಾಯು (ಶ್ವಾಸ)ವನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೧೫-೨೦ ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ವಾಯುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿರಬಹುದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ದೂಷಿತವಾಯುವು ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕಾದರೆ

ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವುಳ್ಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನಸಂದಣಿಯುಳ್ಳ .ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳ ಐದೈದು ಆರಾರು ಅಂತಸ್ತುಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವು ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಜನಸಂದಣಿಯಿಲ್ಲದಿರುವ ವಿಶಾಲ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನಗಳಾದರೂ ತಮ್ಮ ಉದರಂಭರಣದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಲೆಕ್ಕ ಮತ್ತು ಹಣದ ಎಣಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಕಾಲವನ್ನೂ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಮರೆತು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮಾನವ ಶರೀರವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಕಂದಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಅವಕಾಶವಿದ್ದವರು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ವಿಶೇಷ ಜನಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ •ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೧ ಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಬೆಳಗಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಶರೀರವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಯು ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಯುಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲದ ವಾಯು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವೇನೋ ಆದರೂ ಆಗಬಹುದು! ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಗಳು ಬೆಳಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ! ಇದೇನೂ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಎರಡು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಯು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಶುದ್ಧವಾಯು

ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರೀಷ್ಮಕಾಲ ತರತ್ಕಾಲಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಂಪಾಗಿಯೂ, ಮಂಧವಾಗಿಯೂ, ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅವಯವಗಳ ಕೋಮಲತೆ, ಸೌಂದರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನ ಗಾಳಿಯು ವಿಶೇಷಾರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಗಾಳಿಯು ತಂಪಾಗಿಯೂ ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಬಲಕರವೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ

ಆಹಾರ, ಜಲ, ಶುದ್ಧವಾಯುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನಿದ್ರೆಯಾದರೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲಾರದು. ಮಹೋಪಕಾರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯು ಬಡವನಿಗೂ, ಬಲ್ಲಿದನಿಗೂ, ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಪಶು ಪಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಮೂಕಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ವಂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಮಾನವಾದ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು "ರಾತ್ರಿಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭವಾ ಮತಾ ಯಾತಾಂ ಭೂತಧಾತ್ರೀಂ ಪ್ರವದಂತಿ ನಿದ್ರಾಂ" ಎಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು 'ಭೂತಧಾತ್ರೀ' (ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ತಾಯಿ) ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಜಗತ್ತಿನ ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು 'ವೈಷ್ಣವೀ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣದಿಂದ, ಜಗತ್ತಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣನಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಸಂಬಂಧವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸುಶ್ರುತನ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಚರಕಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು ವರ್ಣಿಸಿರುವ ನಿದ್ರೆಯ ಆರು ವಿಧಗಳೂ ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯ ಮೂರು ವಿಧ ನಿದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತರ್ಗತವಾಗುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತ ಮತಾನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ವಿವೇಚಿಸುವುದಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ, ವೈಕಾರಿಕೀ, ತಾಮಸೀ, ಎಂಬ ಭೇದಗಳಿಂದ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗುಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯು 'ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ನಿದ್ರೆಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಸನ್ನಿಪಾತಾದಿ ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿದ್ರೆಯು 'ವೈಕಾರಿಕೀ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನುಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿದ ತಮೋಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುವುದರಿಂದಲೇ 'ತಾಮಸೀ' ಎಂಬ ನಿದ್ರೆಯು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿಧಗಳಾದ ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಣಿದು ಅವುಗಳ ಬಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಬಲವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ, ಎಂದಿನಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥಗಳಾಗಲೆಂದೇ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಿದ್ರೆಯು ತಮೋಗುಣದ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳುದಾದರೂ ಅದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಉಪಕಾರವು ಅತಿ ಮಹತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಲ, ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುವು. ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಲಾ

ರದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರಾಯಿತು! ಮನುಷ್ಯನ ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯವೂ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರದು. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟ ಮರುದಿನವೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣುರಿ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಭಾರ, ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಾಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದ್ದಿತೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅಪರಾಧಿಯು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣವಾದರೂ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚದಂತೆ, ಅವನನ್ನು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ! ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅಪರಾಧಿಯು ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿ ಅಸಹ್ಯವೇದನೆಯಿಂದ ತಳಮಳಗುಟ್ಟುತ್ತ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅತಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ನೀಗುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ! ಈ ಕಥೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂಬುದು ವಾಚಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು.

ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಪಕಾರವಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅಪಕಾರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಉಪಕಾರವೂ, ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಅಪಕಾರವೂ, ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನರ್ಥ ಪರಂಪರೆಗೆ ಭಾಗಿಯಾಗುವನು. ಶಾಸ್ತ್ರವಿಧಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ ಚರಕಮಹರ್ಷಿಯು,

ಅಕಾಲೇಽತಿಪ್ರಸಂಗಾಚ್ಚ ನ ಚ ನಿದ್ರಾ ನಿಷೇವಿತಾ ।
ಸುಖಾಯುಷೀ ಪರಾಕುರ್ಯಾತ್ 'ಕಾಲರಾತ್ರಿ' ರಿವಾಗತಾ ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿದ್ರೆಯೂ ಅತಿನಿದ್ರೆಯೂ, ಅನಿದ್ರೆಯೂ, ಸಮೀಪಗತವಾದ ಕಾಳರಾತ್ರಿಯಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವಾಗ,

ಸೈವ ಯುಕ್ತಾ ಪುನರ್ಯುಂಕ್ತೇ ನಿದ್ರಾ ದೇಹಂ ಸುಖಾಯುಷಾ ।
ಪುರುಷಂ ಯೋಗಿನಂ ಸಿದ್ಧ್ಯಾ ಸತ್ಯಾ ಬುದ್ಧಿರಿವಾಗತಾ ॥

ಚರಕ. ಸೂ. ಅ. ೨೧.

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಿಷ್ಕೃತವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು, ಯೋಗಿಗೆ ಸಕಲ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಶಾಸ್ತ್ರನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಆಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಕಲವಿಧಗಳಾದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರವಿಧಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ರಿಸತಕ್ಕ ಸಂಯಮಿಗಳು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತದೇಶದಲ್ಲಂತೂ ಇಂತಹ ಸಂಯಮಿಯು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆಒಬ್ಬನಂತೆಯಾದರೂ ಈ ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರು ನಿರ್ಬಲರೂ, ಅಲ್ಪಾಯುಗಳೂ, ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತಿರುವರು. ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ವಿಧಿವಿಹಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ತನ್ನ ಇಷ್ಟಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

೧. ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯು ಪರಮೇಶ್ವರದತ್ತವಾದ ಉತ್ತಮ ಸಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೧೦ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಏಳುವುದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಈಶ್ವರನ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹಗಲಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ವಿಷಮತೆ

ಯುಸ್ಸು ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ತಲೆಭಾರ, ಮೈಮುರಿಯುವಿಕೆ, ಅರೋಚಕ, ಜ್ವರ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದಲೂ ವಾತಪಿತ್ತಕಫಗಳ ವಿಷಮತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗದಿರುವುದೂ, ಇವೆರಡೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೩. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಸಾತ್ಮ್ಯ (ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಯಾವ ಉಪದ್ರವವೂ ಸಂಭವಿಸದಿರುವಿಕೆ) ವಾಗಿರುವುದೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಬಿಡುವ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದುಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿದ್ರೆಯು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಲಸಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಈ ರೋಗಭಂಡಾರವಾಗಿರುವ ನಿದ್ರೆಯ ಮೋಹಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದುಚಿತವಲ್ಲ. ಸುಶ್ರುತಮಹರ್ಷಿಯು "ವಿಕೃತಿರ್ಹಿ ದಿವಾ ಸ್ವಪ್ನೋ ನಾಮ। ತತ್ರ ಸ್ವಪತಾಮಧರ್ಮಃ ಸರ್ವದೋಷಪ್ರಕೋಪಶ್ಚ" ಎಂದು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನಗಳು ಧರ್ಮಭ್ರಷ್ಟರಾಗಿ, ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವರೆಂಬಂತವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದಲೂ ಇವೇ ದೋಷಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು-ಕರ್ತವ್ಯಶೂನ್ಯರಿಗೂ, ಆಲಸಿಗಳಿಗೂ, ನಾಲಗೆಯ ಚಟವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ನಾನಾವಿಧ ಮಿಷ್ಟಾನ್ನಗಳನ್ನು ಉದರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ತುರುಕತಕ್ಕವರಿಗೂ ಬರುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಈ ದುಷ್ಟನಿದ್ರೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ದೂರಮಾಡಿದರೆ ಸುಖಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಡಕೂಡಲೆ ತೂಕಡಿಕೆಯು ಬರುವುದು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿನೋದಕರವಾದ ಕಾರ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದರೆ

ತೂಕಡಿಕೆಯು ಬಂದ ದಾರಿಗೆ ಸುಂಕವಿಲ್ಲದಂತೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೋಗುವುದು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಳಿಗೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಇದಾದರೂ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೪. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯು ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಳಲಿದವರು, ದಾರಿಯ ಪಯಣದಿಂದ ದಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ದಣಿದವರು, ಕ್ಷೀಣ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು, ಮೇದಸ್ಸು-ಬೆವರು-ಶ್ಲೇಷ್ಮ-ರಸ-ರಕ್ತ ಇವುಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲರಾದವರು, ಗಾಯಹೊಂದಿದವರು, ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದವರು, ಅಜೀರ್ಣರೋಗಿಗಳು, ಇವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಷೇಧವಲ್ಲವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಮತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಪೂರ್ಣಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ಪೂರ್ಣಾಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದಲೇ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಸ್ವಪ್ನರಹಿತವಾದ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆಯು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಸುಕೂಸುಗಳು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಿಕೆಯರಿಗೆ ೯ ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆಯೂ, ಯೌವನಶಾಲಿಗಳಿಗೆ ೭ ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆಯು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಮೋಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾದ ನಿದ್ರೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ರಜೋಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಸತ್ವಗುಣದ ಆಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅರ್ಧರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ವಾಯುವಿನ ಅಧಿಕ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೂ,

ಕ್ಷೀಣವಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವುಳ್ಳವರಿಗೂ ಶರೀರ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಂತಾಪದಿಂದ ಕೂಡಿದವರಿಗೂ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೭. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಗಿಲನ್ನೂ, ಕಿಟಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬಾರದು. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಿಟಿಗೆಗಳಾದರೂ ಎದುರುಬದರಿಗೆ ಇರುವುದುತ್ತಮ. ಈ ಎರಡು ಕಿಟಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಳಗಿನ ದೂಷಿತವಾಯುವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೊಂದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧವಾಯುವು ಒಳಗೆ ಬಂದು ಶಯನಗೃಹವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಕಿಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ಫರದೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದೇ ಹಿತಕರವಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಬರದಂತೆ ಸಂದುಗಳ ಸಹಿತವಾಗಿ ಸಕಲ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮಲಗುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ, ತಂಬಿಗೆ, ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಡಬಾರದು. ಈ ವಸ್ತುಗಳು, ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡದಂತೆ ಮಾಡಿ ಒಳಗೆ ಬಂದ ಶುದ್ಧವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

೮. ಮಲಗಿರುವಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಹಾನಿಕರವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಕೆಟ್ಟವಾಯುವು ಬಾಯಿ ಮೂಗುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತುತ್ತ, ಪುನಃ ಅದೇ ಕೆಟ್ಟವಾಯುವು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದುಚಿತವಲ್ಲ.

ಈ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಹಗಲು

ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಶಾಂತಿಪ್ರದವೂ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕವೂ, ಆದ ರಾತ್ರಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರನಿಯಮಗಳನ್ನುಲ್ಲಂಘಿಸದೆ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವನೋ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ನಿರೋಗಿಯೂ, ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ಬಲ ವರ್ಣಗಳಿಂದ ಶೋಭಿತವಾದ ಮತ್ತು ಅತಿಸ್ಥೂಲ, ಅತಿಕೃತವಲ್ಲದ ಶರೀರದಿಂದ ಅಲಂಕೃತನೂ ಆಗಿ ೧೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಉಷಃಪಾನ

ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಖನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನೂತನಸ್ಫೂರ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಾನವನು ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದ ಅಮೃತವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಿವಧ್ಯಾನಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದೆಚ್ಚೆತ್ತು ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಛಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಂಟು ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟು ತಂಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉಷಃಪಾನದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬಾವು. ಸಂಗ್ರಹಣಿ, ಜ್ವರ, ಉದರರೋಗ, ಕುಷ್ಠ, ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡಿರುವಿಕೆ, ಕಟ್ಟುಮೂತ್ರ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಮೂಗಿನ ರೋಗ, ಕಂಠರೋಗ, ತಲೆಯ ರೋಗ, ಸೊಂಟ ನೋವು, ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮುದಿತನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಉಷಃ ಪಾನವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಧರ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರಿಬೀಳದಿರಬಹುದು! ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಉಚಿತವೆಂದೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಕರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ 'ಬೆಡ್' ಕಾಫಿ'ಗೆ ವಶರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು

ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವರು ! ಇಂತಹ ಜನಗಳು ಮೊದಲು ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಷಃಪಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಾದರೆ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಮಯವಾಗಿ ಶೋಭಿಸುವುದರಲ್ಲಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಈರೀತಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಿಂದ ಈ ಉಷಃಪಾನದ ವರೆಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರುವುದಾದಕ್ಕೆ, ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾದುದು ವಿಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುಃಕಾಮಯಮಾನೇನ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಸುಖ ಸಾಧನಂ
ಆಯುರ್ವೇದೋಪದೇಶೇಷು ವಿಧೇಯಃ ಪರಮಾದರಃ ।

ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸೇವೀ
ಸಮೀಕ್ಷ್ಯಕಾರೀ ವಿಷಯೇಷ್ವಸಕ್ತಃ
ದಾತಾ ಸಮಃ ಸತ್ಯಪರಃ ಕ್ಷಮಾವಾನ್
ಆಪ್ತೋಪಸೇವೀ ಚ ಭವತ್ಯರೋಗಃ ॥

ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ದೀರ್ಘಾಯುವನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಿತೋಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳನಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣಗಳಾದ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ, ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿಚಾರ ಪುರಸ್ಸವಾದ ಆಚರಣೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗದೆ, ಸತ್ಪಾತ್ರದಾನ, ಸರ್ವಸಮತೆ, ಸತ್ಯ, ಕ್ಷಮೆಗಳೆಂಬ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ, ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕದಂತಹ ನಿರ್ಮಲಾಂತಃಕರಣವುಳ್ಳ ಸದಾಚಾರಿಗಳ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರುತ್ತ, ದೈನಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದಾದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಪಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯರು ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ದೈನಿಕ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಗೊಳಿಸುವ ಈ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ನಿಯಮ ಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಆಧಾರ ವಾಗಿರುವ ಶರೀರವು ದೃಢವಾಗಿ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಬಂಧುರವಾದ ಶರೀರ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವಾತ್ಮನು ಆರೋಗ್ಯಮಯಗಳಾದ ದೃಢಶರೀರ, ಸ್ಥಿರಮನಸ್ಸುಗಳ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿದ್ಯೆ, ಧನ, ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಇಹಲೋಕದ ನಿಜಸುಖ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನನುಭವಿಸಿ, ಸಂತೃಪ್ತನಾದ ಮೇಲೆ ಪಾರ ಲೌಕಿಕಸುಖ ಅಥವಾ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಮೋಕ್ಷರೂಪವಾದ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣಾಖ್ಯೋಽಯಮಾಯುರ್ವೇದಪ್ರಭಾಮಯಃ ।
ದಿವ್ಯಾಲ್ಲೋಕಸುಖಾವಾಪ್ತ್ಯೈ ಸರ್ವಾಯುಃ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದರ್ಶಕಃ ॥

ಶಿವೇರಿತಧಿಯಾ ಸೋಽಯಂ ಸ್ವಾರಬ್ಧಃ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಬೋಧಕಃ
ಗ್ರಂಥಃ ಶಿವಕುಮಾರೇಣ ಸ್ವಾಮಿನಾ ಪರಿಪೂರಿತಃ ॥

ಶಿವಂ ಭೂಯಾತ್

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ



ಪರಿಶಿಷ್ಟ

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	೧೦೦ ಭಾಗದಲ್ಲಿ				
	ಸಸಾರಜನಕ	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	ಮೇದಸ್ಸು	ಲವಣ ಮತ್ತು ನಾರು	ನೀರು
ಅಕ್ಕಿ	೭.೮	೭೯.೦	೦.೪	೦.೪	೧೨.೪
ಅಂಜೂರ	೧.೪	೧೬.೦	....	೦.೬	೮೧.೦
ಅವರೆ	೧೭.೧	೫೭.೪	೨.೩	೮.೬	೧೪.೬
ಆನಾನಸ್	೦.೪	೯.೭	೦.೩	....	೮೯.೩
ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ	೨.೨	೨೨.೦	೦.೨	೧.೦	೭೪.೬
ಈರುಳ್ಳಿ	೧.೬	೮.೩	೦.೩	೦.೬	೮೯.೨
ಉದ್ದು	೨೨.೨	೫೪.೧	೨.೭	೧೦.೨	೧೦.೮
ಎಲಚಿಹಣ್ಣು	೧.೦	೧೪.೨	೧.೦	....	೭೮.೪
ಕಡಲೆ	೨೧.೭	೫೯.೦	೪.೨	೩.೬	೧೧.೫
ಕಂಬು	೧೦.೪	೭೧.೫	೩.೩	೩.೫	೧೧.೩
ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು	೦.೨	೩.೭	೦.೧	೦.೨	೯೬.೮
ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು	....	೪೫.೦		....	೫೫.೦
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ	೦.೯	೩೯.೬	೧.೦	೦.೭	೯೩.೪
ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ (ಗಜ್ಜರಿ)	೦.೭	೧೦.೧	೦.೫	....	೮೬.೫
ಕೆಂಪು ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ	೨೧.೭೦	೫೫.೦೩	೩.೦	....	....
ಕೊಬರಿ (ಒಣಗಿದ್ದು)	೬.೦	೩೧.೮	೫೭.೪	....	೩.೫
ಕೋಸುಗೆಡ್ಡೆ	೧.೮	೫.೮	೦.೫	೦.೭	೯೧.೦
ಕೋಸು ಹೂ(ಗೋಭಿ, ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್)	೨.೨	೫.೯	೦.೪	೦.೮	೯೦.೭
ಖರ್ಜೂರ	೬.೬	೬೫.೩	೦.೨	೧.೬	೨೦.೮
ಗೂದೆಹಣ್ಣು (ಟೊಮೆಟೋ)	೦.೯	೩.೯	೦.೪	೦.೫	೯೪.೩
ಗೋಧಿ	೧೧.೫	೭೩.೬	೧.೨	೧.೨	೧೨.೫
ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು (ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ್ದು)	೧೦.೭	೭೫.೪	೧.೧	೦.೫	....
ಜೇನುತುಪ್ಪ	....	೬೯.೦	....	....	೩೧.೦

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	೧೦೦ ಭಾಗದಲ್ಲಿ				
	ಸಸಾರಜನಕ	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	ಮೇದಸ್ಸು	ಲವಣ ಮತ್ತು ನಾರು	ನೀರು
ಜೋಳ	೯.೩	೭೨.೩	೨.೦	೩.೯	೧೨.೫
,, (ಮುಸುಕಿನ)	೯.೫	೭೦.೭	೩.೬	೩.೭	೧೨.೫
ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ	೪.೫	೮.೧	೩೬.೦	೧.೦	೪೬.೬
ತೊಗರಿ	೨೧.೭೦	೫೪.೦೬	೨.೫೦	....	....
ದಾಳಿಂಬೆ	೧.೪	೧೬.೮	೧.೫	....	೭೬.೮
ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು	೧.೩	೧೭.೭	೧.೭	೦.೫	೭೮.೮
ನವಣೆ	೮.೭೩	೭೩.೮೦	೪.೭೬	೯.೫	೧೧.೧
ನೆಲಗಡಲೆ	೨೪.೫	೧೧.೭	೫೦.೦	೬.೩	೭.೫
ಬದನೇಕಾಯಿ	೦.೩೯	೨.೪೮	೦.೯೪	೦.೭೧	೯೨.೯೮
ಬಟಾಣಿ (ಒಣಗಿದ್ದು)	೨೮.೨	೫೫.೦	೧.೫	೩.೫	೧೧.೮
ಬಟಾಣಿ (ಹಸಿ)	೩.೪	೧೩.೭	೦.೪	೦.೭	೮೧.೮
ಬಾದಾಮಿ	೨೩.೫	೭.೮	೫೩.೦	೩.೦	೬.೨
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	೧.೩	೨೨.೯	೦.೮	೧.೦	೭೪.೧
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	೧.೯೬	೫.೭೨	೧.೪	೦೫.೨	೯೦.೪
ಮರಸೇವು	೪.೪	೧೧.೫	೦.೬	....	೮೩.೯
ಮೂಲಂಗಿ	೧.೬	೮.೪	೨.೫	೧.೦	೮೬.೫
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು	೭.೯	೭೬.೪	೧.೪	೦.೫	....
ರಾಗಿ	೭.೩	೭೩.೨	೧.೫	೪.೮	೧೩.೨
ಸಾಮೆ	೯.೧	೬೯.೦	೩.೬	೮.೧	೧೦.೨
ಸಣ್ಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಒಣಗಿದ್ದು)	೩.೫	೭೪.೨	೪.೨	೪.೧	೧೪.೦
ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು	೦.೫	೧೬.೬	೦.೫	೦.೪	೮೨.೦
ಸೌತೇಕಾಯಿ	೦.೮	೩.೧	೦.೨	೦.೫	೯೫.೪
ಹಾಲು	೪.೧	೫.೨	೩.೯	೦.೮	೮೯.೧
,, (ಕೆನೆ)	೨.೭	೨.೮	೨೬.೭	೧.೮	೬೬.೦
ಹುರುಳಿ	೨೨.೫	೪೬.೦	೧.೯	೧೮.೬	೧೧.೦
ಹೆಸರು	೨೩.೮	೫೫.೬	೦.೬	೭.೮	೧೧.೨



